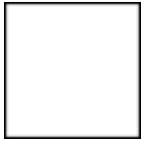




SOBRIETY4YOU



Co-funded by  
the European Union

# SOBRIETY4YOU ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΊΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Αριθμός έργου : 2023-1- TR01- KA220- YOU- 000165777

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACÉA) ή του τουρκικού εθνικού οργανισμού. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η EACÉA ούτε ο τουρκικός εθνικός οργανισμός μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

**WP4 : Μεθοδολογία κατάρτισης και πιλοτική εφαρμογή**  
**Υπεύθυνος : Compass GmbH**

## Πίνακας περιεχομένων

<b>Πρόλογος</b>	<b>3</b>
<b>Sobriety4you-Το πρόγραμμα</b>	<b>4</b>
<b>Μεθοδολογία κατάρτισης για το πρόγραμμα Sobriety4You</b>	<b>5</b>
Μια προσέγγιση με επίκεντρο τη νεολαία και ανοιχτή προσέγγιση	5
Μια στάση εκτίμησης και ενδυνάμωσης	5
<b>Μια προσέγγιση προσανατολισμένη στους πόρους και στις λύσεις</b>	<b>6</b>
Δομή και εφαρμογή της κατάρτισης	6
Ο ρόλος του εκπαιδευτή	7
<b>Δεξιότητες εκπαιδευτή για το Sobriety4You</b>	<b>16</b>
Θέτοντας τα θεμέλια	16
Ικανότητα	17
Κατευθυντήριες γραμμές δεοντολογίας για τους εκπαιδευτές Sobriety4You	23
<b>Πώς να γίνετε εκπαιδευτής του έργου Sobriety4You</b>	<b>24</b>
Προϋποθέσεις για να γίνετε εκπαιδευτής	24
Βήματα για να γίνετε εκπαιδευτής	24
Μέθοδος εκπαίδευσης εκπαιδευτών Sobriety4You:	26
<b>Επισκόπηση των ενοτήτων</b>	<b>27</b>
<b>Μεθοδολογία αξιολόγησης για δραστηριότητες κατάρτισης με νέους και εργαζόμενους στη νεολαία</b>	<b>28</b>
<b>Παράρτημα - 1: Φύλλο αξιολόγησης της κατάρτισης των εκπαιδευτών</b>	<b>30</b>
<b>Παράρτημα -2 : Φύλλο αξιολόγησης για τα εθνικά εργαστήρια</b>	<b>32</b>
<b>Βιβλιογραφία</b>	<b>33</b>

## Πρόλογος

Στον σημερινό ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο, όπου οι περιβαλλοντικές προκλήσεις γίνονται όλο και πιο επείγουσες, η ανάγκη να ενδυναμωθούν οι νέοι ώστε να ηγηθούν της μετάβασης προς την αειφορία είναι μεγαλύτερη από ποτέ. Το πρόγραμμα Sobriety4You αναγνωρίζει αυτή την επιτακτική ανάγκη και λειτουργεί ως φάρος για την προώθηση της οικολογικής συνείδησης και της ενεργειακής νηφαλιότητας μεταξύ των νέων. Εξοπλίζοντας τους εργαζόμενους, τους νέους, τους εκπαιδευτές και τους συμμετέχοντες με καινοτόμα εργαλεία και γνώσεις, το Sobriety4You ευθυγραμμίζεται με το παγκόσμιο πλαίσιο, όπως οι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης 2030 των Ηνωμένων Εθνών και η στρατηγική "Ευρώπη 2020", προωθώντας τη συλλογική δράση και την τοπική ηγεσία στην αντιμετώπιση πιεστικών περιβαλλοντικών ζητημάτων.

Το Sobriety4You υιοθετεί μια προνοητική και προσανατολισμένη στη δράση προσέγγιση. Το πρόγραμμα δίνει έμφαση στον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζουν οι νέοι ως καταλύτες αλλαγής, επηρεάζοντας όχι μόνο το άμεσο περιβάλλον τους αλλά και ευρύτερα κοινωνικά συστήματα. Παρέχοντας ολοκληρωμένη κατάρτιση, η πρωτοβουλία ευαισθητοποιεί για τις οικολογικές προκλήσεις, ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσει τις δεξιότητες που απαιτούνται για την εφαρμογή βιώσιμων λύσεων. Οι συμμετέχοντες ενδυναμώνονται ώστε να αναλάβουν την ευθύνη του μαθησιακού τους ταξιδιού, εξοπλίζοντάς τους ώστε να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ενέργειας και της περιβαλλοντικής νηφαλιότητας με αυτοπεποίθηση και δημιουργικότητα.

Στον πυρήνα του, το έργο Sobriety4You καλλιεργεί μια κουλτούρα συμμετοχικότητας και συνεργασίας. Το πρόγραμμα ενσωματώνει παιδαγωγικές στρατηγικές αιχμής για την εμπλοκή διαφορετικών συμμετεχόντων, διασφαλίζοντας ότι ο καθένας -ανεξάρτητα από το υπόβαθρό του- μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στις προσπάθειες βιωσιμότητας. Η εκπαίδευση υπογραμμίζει τη σημασία των μικρών, συνεπών δράσεων, καταδεικνύοντας πώς αυτές μπορούν να οδηγήσουν συλλογικά σε σημαντικές κοινωνικές αλλαγές. Ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να θεωρούν τη βιωσιμότητα ως προσωπική και συλλογική ευθύνη, το Sobriety4You εμπνέει μια νοοτροπία κοινής ευθύνης και ενεργού πολιτεότητας.

Επιπλέον, το πρόγραμμα δεν σταματά στην ευαισθητοποίηση- δίνει έμφαση σε αποτελέσματα που μπορούν να γίνουν πράξη. Μέσα από διαδραστικές ενότητες, μελέτες περιπτώσεων από τον πραγματικό κόσμο και μάθηση με βάση σενάρια, οι συμμετέχοντες αποκτούν πρακτικές δεξιότητες που είναι άμεσα εφαρμόσιμες στις κοινότητές τους. Οι εκπαιδευτές διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο, καθοδηγώντας τους νέους να αναπτύξουν κρίσιμες ικανότητες σε τομείς όπως η ενεργειακή απόδοση, η υιοθέτηση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και οι πρακτικές βιώσιμης κατανάλωσης. Οι προσπάθειες αυτές υποστηρίζονται περαιτέρω από μια ισχυρή διαδικτυακή πλατφόρμα, η οποία επεκτείνει την εμβέλεια και την προσβασιμότητα του εκπαιδευτικού υλικού, ενώ παράλληλα καλλιεργεί μια παγκόσμια κοινότητα εκπαιδευομένων.

Το παρόν έγγραφο περιγράφει τη μεθοδολογία κατάρτισης που αποτελεί τη βάση για την εφαρμογή του έργου Sobriety4You. Με την εμπέδωση της αίσθησης του σκοπού, της υπευθυνότητας και της ενδυνάμωσης, το έργο διασφαλίζει ότι οι νέοι όχι μόνο γνωρίζουν τα ζητήματα αλλά και ότι είναι εξοπλισμένοι για να λάβουν εφαρμόσιμα μέτρα για τη δημιουργία ενός πιο βιώσιμου μέλλοντος. Αυτή η μεθοδολογία χρησιμεύει ως οδηγός τόσο για τους εκπαιδευτές όσο και για τους συμμετέχοντες, δημιουργώντας μια πορεία για αποτελεσματική μάθηση και ουσιαστικές συνεισφορές. Μαζί, διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην προώθηση της οικολογικής ευαισθητοποίησης και στην προώθηση βιώσιμων πρακτικών στις κοινότητές τους και πέρα από αυτές.

## SOBRIETY4YOU-ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το πρόγραμμα **Sobriety4You** επικεντρώνεται στην αρχική και συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη των εργαζομένων με νέους, των εκπαιδευτών και των μεντόρων, εξοπλίζοντάς τους με καινοτόμα εργαλεία και παιδαγωγικές μεθόδους για την αντιμετώπιση της περιβαλλοντικής κρίσης και αλλαγής με ενεργειακή νηφαλιότητα. Με την ενσωμάτωση αυτών των εννοιών στα προγράμματα κατάρτισης των νέων, το έργο στοχεύει στην ενδυνάμωση των νέων ώστε να προσαρμοστούν στις αναδυόμενες προκλήσεις, προωθώντας πρακτικές βιώσιμης διαβίωσης και οικολογικής ευαισθητοποίησης σε ευθυγράμμιση με τη στρατηγική "Ευρώπη 2020" και τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης 2030 των Ηνωμένων Εθνών.

Το έργο στοχεύει σε διάφορα βασικά αποτελέσματα. Πρώτον, επιδιώκει να ευαισθητοποιήσει τους νέους και τους επαγγελματίες σχετικά με τη σημασία της περιβαλλοντικής και ενεργειακής νηφαλιότητας. Δεύτερον, στοχεύει να εφοδιάσει τους νέους με τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των σημερινών και μελλοντικών περιβαλλοντικών και ενεργειακών κρίσεων. Επιπλέον, το έργο δίνει έμφαση στην κοινωνική ενσωμάτωση, παρέχοντας προσιτό και χωρίς αποκλεισμούς εκπαιδευτικό υλικό, διασφαλίζοντας ότι απευθύνονται και στις υποεκπροσωπούμενες ομάδες. Για την επίτευξη της δια βίου μάθησης και προόδου, θα αναπτυχθούν και θα προωθηθούν καινοτόμες παιδαγωγικές μεθόδους και τεχνικές αξιολόγησης. Επιπλέον, το έργο στοχεύει στην ενίσχυση των δικτύων με την προώθηση της συνεργασίας μεταξύ οργανώσεων νεολαίας, κοινωνικών ενώσεων και επιχειρήσεων για τη συλλογική αντιμετώπιση των οικολογικών προκλήσεων.

Οι ομάδες-στόχοι του έργου περιλαμβάνουν νέους εκπαιδευόμενους, εκπαιδευτές, οργανώσεις νεολαίας και εταιρείες. Για τους νέους εκπαιδευόμενους, η εστίαση είναι η ανάπτυξη μιας βαθιάς κατανόησης της περιβαλλοντικής και ενεργειακής νηφαλιότητας, η ενίσχυση της απασχολησιμότητας και της επιχειρηματικότητας μέσω της προληπτικής μάθησης και η ενεργός εμπλοκή με την πλατφόρμα του Sobriety4You. Για τους εκπαιδευτές και τους εργαζόμενους με την νεολαία, το έργο στοχεύει στην καινοτομία των μεθοδολογιών κατάρτισης, στη συμμετοχή τους στη διαδικασία σχεδιασμού της κατάρτισης και στην ενδυνάμωσή τους ώστε να εξοπλίσουν τους νέους με βασικές δεξιότητες βιωσιμότητας.

Οι οργανώσεις νεολαίας και οι εκπαιδευτικές οντότητες θα επωφεληθούν από την αναβαθμισμένη ποιότητα της κατάρτισης, τη βελτίωση των δεξιοτήτων του προσωπικού και τις ευκαιρίες για συνεργατικό σχεδιασμό προγραμμάτων σπουδών με επίκεντρο την οικολογική βιωσιμότητα. Για τις εταιρείες, το έργο υπογραμμίζει τη σημασία της περιβαλλοντικής νηφαλιότητας στις επιχειρηματικές πρακτικές, της ευθυγράμμισης των αποτελεσμάτων της κατάρτισης με τις ανάγκες του κλάδου και της προώθησης της μεγαλύτερης απασχολησιμότητας των εκπαιδευομένων. Θα ενισχυθεί επίσης η συνεργασία μεταξύ εταιρειών και οργανώσεων νεολαίας.

Για την επίτευξη αυτών των στόχων, το έργο θα αναλάβει διάφορες βασικές δραστηριότητες. Αυτές περιλαμβάνουν τη διενέργεια βιβλιογραφικής ανασκόπησης για τον εντοπισμό βέλτιστων πρακτικών, την ανάπτυξη ενός πλαισίου μεθοδολογίας και ενός οδηγού πολιτικής για τις οργανώσεις νεολαίας, καθώς και τον σχεδιασμό ενοτήτων και δραστηριοτήτων του

προγράμματος σπουδών σχετικά με τη νηφαλιότητα των περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Θα δημιουργηθεί διδακτικό υλικό και κατευθυντήριες γραμμές για την αποτελεσματική εμπλοκή των νέων. Θα εφαρμοστεί ένα πιλοτικό πρόγραμμα κατάρτισης, το οποίο θα συνοδεύεται από ένα ολοκληρωμένο πακέτο κατάρτισης με κατευθυντήριες γραμμές πολιτικής για τη νηφαλιότητα σε θέματα περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Επιπλέον, θα δρομολογηθεί ένα επιγραμματικό σύστημα διαχείρισης μάθησης (LMS) για τη φιλοξενία του περιεχομένου του Sobriety4You, μαζί με ένα διαδραστικό βιβλίο με συστάσεις πολιτικής για ευρύτερη προσβασιμότητα.

Τα αναμενόμενα αποτελέσματα του έργου περιλαμβάνουν τη διευκόλυνση της πρόσβασης σε μαθήματα ηλεκτρονικής μάθησης σχετικά με την περιβαλλοντική και ενεργειακή νηφαλιότητα, την ενίσχυση της ικανότητας των οργανώσεων νεολαίας να αντιμετωπίζουν τις οικολογικές προκλήσεις και την προώθηση καινοτόμων και χωρίς αποκλεισμούς μεθόδων κατάρτισης. Οι προσπάθειες αυτές θα συμβάλουν στον μετριασμό των επιπτώσεων της συνεχιζόμενης ενεργειακής και περιβαλλοντικής κρίσης, προετοιμάζοντας τους νέους με τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις.

Το έργο Sobriety4You αποσκοπεί στη δημιουργία τοπικών περιοχών αριστείας στον τομέα της νεολαίας, στην καθιέρωση προτύπων κατάρτισης σε επίπεδο ΕΕ και στην επέκταση της εμβέλειας καινοτόμων εκπαιδευτικών πρακτικών. Ενισχύοντας τους νέους, τους εκπαιδευτές και τις οργανώσεις, το έργο αντιμετωπίζει οικολογικές προτεραιότητες, ενώ παράλληλα προωθεί την κοινωνική ένταξη και τη συνεργασία μεταξύ των τομέων. Όλοι οι πόροι και οι εκπαιδευτικές ενότητες που θα αναπτυχθούν μέσω του έργου θα είναι ελεύθερα διαθέσιμοι, εξασφαλίζοντας ευρεία πρόσβαση και δημιουργώντας ένα βιώσιμο θεμέλιο για μελλοντικές οικολογικές πρωτοβουλίες στον τομέα της νεολαίας.

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ SOBRIETY4YOU

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα "Sobriety4You" υιοθετεί μια νεανική προσέγγιση που επικεντρώνεται στη διδασκαλία των γνώσεων και των δεξιοτήτων που χρειάζονται οι νέοι για έναν τρόπο ζωής φιλικό προς το περιβάλλον και την ενέργεια. Η μεθοδολογία βασίζεται στην αναπτυξιακή παιδαγωγική, η οποία πιστεύει στις δυνατότητες κάθε συμμετέχοντα να αναπτυχθεί και να αναλάβει την ευθύνη για τη δική του πρόοδο. Οι εκπαιδευτές διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και ενδυναμωτικού περιβάλλοντος στο οποίο οι νέοι συμμετέχουν ενεργά στο μαθησιακό τους ταξίδι.

## ΜΙΑ ΠΡΟΣ'ΕΓΓΙΣΗ ΜΕ ΕΠΪΚΕΝΤΡΟ ΤΗ ΝΕΟΛΑΪΑ ΚΑΙ ΑΝΟΙΧΤ'Η ΠΡΟΣ'ΕΓΓΙΣΗ

Κατά την κατάρτιση, οι νέοι συμμετέχοντες βρίσκονται στο επίκεντρο της διαδικασίας, γεγονός που τους επιτρέπει να αναλάβουν την ευθύνη για τη μάθησή τους. Οι συμμετέχοντες αποφασίζουν για την εστίαση, το ρυθμό και τους στόχους της κατάρτισης υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτή. Αυτό διασφαλίζει ότι το περιεχόμενο ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις εμπειρίες τους, ενώ παράλληλα προωθεί την αυτονομία και την ιδιοκτησία.

Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνονται να παραμένουν ανοιχτοί και μη επικριτικοί, αποφεύγοντας την επιβολή προσωπικών αξιών, ιδεών ή λύσεων. Αντιθέτως, δημιουργούν ένα χώρο όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι ακούγονται, ότι τους σέβονται και ότι παρακινούνται να εξερευνήσουν τις δικές τους προοπτικές. Οι εκπαιδευτές μπορούν να προσφέρουν προτάσεις ή εργαλεία σε κατάλληλες στιγμές, αλλά εναπόκειται πάντα στους συμμετέχοντες να αποφασίσουν ποιες ιδέες θα υιοθετήσουν. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει την αίσθηση ευθύνης τους και την ικανότητά τους να δράσουν.

### ΜΙΑ ΣΤΑΣΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Μια θεμελιώδης αρχή της μεθοδολογίας είναι η αποδοχή και η εκτίμηση των συμμετεχόντων γι' αυτό που είναι, συμπεριλαμβανομένου του προσωπικού τους υπόβαθρου, των δυνατών σημείων και των μοναδικών χαρακτηριστικών τους. Οι εκπαιδευτές οικοδομούν εμπιστοσύνη δείχνοντας γνήσιο σεβασμό και εκτίμηση για το ταξίδι κάθε συμμετέχοντα, ενώ παράλληλα τους προκαλούν να αναλάβουν πρωτοβουλίες και ευθύνες.

Ο στόχος δεν είναι να λύσουμε προβλήματα για τους συμμετέχοντες, αλλά να τους δώσουμε τη δυνατότητα να αναλάβουν οι ίδιοι δράση. Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνουν την ανεξαρτησία "σπρώχνοντας την μπάλα πίσω" στους συμμετέχοντες όταν αυτοί προσπαθούν να αποφύγουν την ευθύνη. Ορισμένες φορές, αυτό μπορεί να απαιτεί από τους εκπαιδευτές να θέτουν προκλητικές ερωτήσεις ή να αντιμετωπίζουν συμπεριφορές που εμποδίζουν την πρόοδο.

Εάν οι συμμετέχοντες επιδεικνύουν διασπαστικές ή μη παραγωγικές συμπεριφορές, οι εκπαιδευτές επικεντρώνονται στην αμφισβήτηση της ίδιας της συμπεριφοράς, διατηρώντας παράλληλα το σεβασμό προς το άτομο. Με την αντιμετώπιση των συνεπειών των ενεργειών και την ενίσχυση των κοινών συμφωνιών, οι εκπαιδευτές ενισχύουν την υπευθυνότητα χωρίς να υπονομεύουν την αίσθηση αξίας του συμμετέχοντα.

### ΜΙΑ ΠΡΟΣ'ΕΓΓΙΣΗ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜ'ΕΝΗ ΣΤΟΥΣ Π'ΟΡΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ Λ'ΥΣΕΙΣ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SOBRIETY4YOU ΔΙΝΕΙ ΈΜΦΑΣΗ ΣΤΟΝ ΕΝΤΟΠΙΣΜ'Ο ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠ'ΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΚΑΙ Π'ΟΡΩΝ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧ'ΟΝΤΩΝ. ΑΝΤ'Ι ΝΑ ΕΣΤ'ΙΑΖΕΙ ΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ, Η ΕΚΠΑ'ΙΔΕΥΣΗ ΑΝΑΔΕΙΚΝ'ΥΕΙ ΤΙΣ Λ'ΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΝΘΑΡΡ'ΥΝΕΙ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧ'ΟΝΤΕΣ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡ'ΙΣΟΥΝ ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΉΔΗ ΔΙΑΘ'ΕΤΟΥΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤ'ΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΚΛ'ΗΣΕΩΝ.

ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧ'ΟΝΤΕΣ ΚΑΘΟΔΗΓ'ΟΝΤΑΙ ΝΑ ΕΞΕΡΕΥΝ'ΗΣΟΥΝ ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚ'ΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ Π'ΟΡΩΝ:

- **ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ Π'ΟΡΟΙ:** ΟΙ Π'ΟΡΟΙ ΑΥΤΟΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΤΙΣ ΔΕΞ'ΙΟΤΗΤΕΣ, ΤΑ ΤΑΛΈΝΤΑ, ΤΙΣ ΓΝ'ΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚ'ΟΤΗΤΑ.
- **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ Π'ΟΡΟΙ:** ΔΙΚΤΥΑ ΥΠΟΣΤ'ΗΡΙΞΗΣ, 'ΟΠΩΣ Η ΟΙΚΟΓ'ΕΝΕΙΑ, ΟΙ Φ'ΙΛΟΙ, ΤΑ Μ'ΕΛΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝ'ΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΟΜ'ΗΛΙΚΟΙ.
- **ΕΞ'ΩΤΕΡΙΚΟΙ Π'ΟΡΟΙ:** ΔΙΑΘ'ΕΣΙΜΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ, ΟΡΓΑΝ'ΩΣΕΙΣ, ΥΠΟΔΟΜ'ΕΣ ΚΑΙ ΕΥΚΑΙΡ'ΙΕΣ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝ'ΟΤΗΤ'ΕΣ ΤΟΥΣ ΠΟΥ ΥΠΟΣΤ'ΗΡΙΖΟΥΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚ'ΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ.

ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ 'ΟΤΑΝ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧ'ΟΝΤΕΣ ΕΠΙΔΕΙΚΝ'ΟΥΝ ΑΝΤΙΠΑΡΑΓ'ΩΓΙΚΕΣ Ή "ΑΡΝΗΤΙΚ'ΕΣ" ΣΥΜΠΕΡΙΦ'ΟΡΕΣ, Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤ'ΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓ'ΙΖΕΙ ΑΥΤ'ΕΣ ΤΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦ'ΟΡΕΣ ΜΕ ΠΕΡΙ'ΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ 'ΟΧΙ ΜΕ ΚΡΙΤΙΚ'Η Δ'ΙΑΘΕΣΗ. Η ΈΜΦΑΣΗ Δ'ΙΝΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝ'ΟΗΣΗ ΤΟΥ ΣΚΟΠ'ΟΥ Ή ΤΟΥ ΚΡΥΜΜ'ΕΝΟΥ ΟΦ'ΕΛΟΥΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦ'ΟΡΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΞ'ΕΥΡΕΣΗ ΤΡ'ΟΠΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΤΕΥΘΥΝΣ'Η ΤΗΣ ΠΡΟΣ ΘΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛ'ΕΣΜΑΤΑ. ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤ'ΕΣ ΕΝΘΑΡΡ'ΥΝΟΥΝ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧ'ΟΝΤΕΣ ΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΤ'ΟΥΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΝ'ΕΡΓΕΙ'ΕΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΝΑ ΔΙΕΡΕΥΝ'ΗΣΟΥΝ Ν'ΕΕΣ Λ'ΥΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜ'ΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΟΥΣ.

### ΔΟΜ'Η ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓ'Η ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓ'ΙΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΜΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚ'Η ΔΟΜ'Η ΠΟΥ ΕΜΠΛ'ΕΚΕΙ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧ'ΟΝΤΕΣ ΚΑΘ' 'ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚ'ΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣ'ΙΑΣ:

- **Οικοδόμηση εμπιστοσύνης και δέσμευσης**

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΈΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ, ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤ'ΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓ'ΟΥΝ ΈΝΑ ΑΣΦΑΛ'ΕΣ ΚΑΙ ΦΙΛ'ΟΞΕΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ 'ΟΠΟΥ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧ'ΟΝΤΕΣ ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΆΝΕΤΑ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤ'ΟΥΝ ΤΙΣ ΣΚ'ΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΜΠΕΙΡ'ΙΕΣ ΤΟΥΣ. ΤΑ Θ'ΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚ'Η ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚ'Η ΝΗΦΑΛ'ΙΟΤΗΤΑ ΕΙΣΑΓ'ΟΝΤΑΙ Μ'ΕΣΩ ΑΝΟΙΧΤ'ΩΝ ΣΥΖΗΤ'ΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜ'ΑΤΩΝ.

- **Διερεύνηση αξιών και ευθυνών**

ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΝΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΤΟΥΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΑΞΙΕΣ, ΤΙΣ ΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ. ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΣΥΖΗΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ, ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΝΑ ΣΥΝΔΕΟΥΝ ΤΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΟΥΣ ΜΕ ΕΥΡΥΤΕΡΟΥΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ.

- **Πρακτική μάθηση και συνεργασία**

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ, ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΟΝ ΠΥΡΗΝΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ. ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΠΑΙΧΝΪΔΙΑ ΡΟΛΩΝ, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΪΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΕΙ ΣΕΝΑΡΙΩΝ, ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΟΥΝ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ.

- **Ανάπτυξη δεξιοτήτων και καθορισμός στόχων**

ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΝΑ ΕΝΤΟΠΪΣΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΌΠΩΣ Η ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΈΨΗ, Η ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ Η ΕΠΪΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ. ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΝΤΑΙ ΝΑ ΘΈΣΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΟΥΣ, ΕΦΑΡΜΟΣΙΜΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΪΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΝΗΦΑΛΪΟΤΗΤΑ, ΠΡΟΩΘΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ.

- **Αναστοχασμός και εφαρμογή**

ΚΑΘΪ ΌΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ, ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΪΖΟΝΤΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ, ΤΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΚΛΪΣΕΙΣ ΤΟΥΣ. ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΠΑΡΈΧΟΥΝ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ, ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΕΠΙΤΥΧΪΕΣ ΚΑΙ ΕΝΙΣΧΪΟΥΝ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΪΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ, ΌΣΤΕ ΝΑ ΔΙΑΣΦΑΛΪΖΕΤΑΙ Η ΔΙΑΡΚΪΗΣ ΠΑΡΑΚΪΝΗΣΗ.

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΪ

Η ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΜΗ ΤΥΠΙΚΪΣ ΕΚΠΑΪΔΕΥΣΗΣ ΕΪΝΑΙ ΠΟΛΪ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΪ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΪ ΔΙΔΑΣΚΑΛΪΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ. ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΪΑ, Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΣΥΝΪΘΩΣ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΓΝΩΣΕΩΝ. ΟΙ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΕΣ, ΌΣΤΟΣΟ, ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΝ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΈΣΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΪΑ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΠΟΪΑ ΑΝΑΠΤΪΣΣΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΔΕΞΪΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΌΗΣΗ ΤΟΥΣ. ΟΙ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΕΣ ΔΗΜΪΟΥΡΓΟΥΝ ΈΝΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΌΠΟΥ ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΟΥΝ ΜΕ ΤΡΌΠΟ ΠΟΥ ΝΑ ΤΑΪΡΪΑΖΕΙ ΣΤΙΣ ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΚΕΣ, ΓΕΓΟΝΟΣ ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΪ ΒΑΣΙΚΟ ΜΈΡΟΣ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ.

ΌΤΑΝ ΠΑΪΡΝΟΥΜΕ ΣΤΑ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΙΔΈΑ ΤΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ - ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΝΑ ΓΪΝΟΥΝ ΠΪΟ ΣΪΓΟΥΡΟΙ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΪ - ΜΕΤΑΤΟΠΪΖΕΤΑΙ Η ΕΣΤΪΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΪΑ ΣΤΗΝ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ, ΤΟ ΣΥΝΤΟΝΪΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ. ΓΪΑ ΝΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΟΥΜΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥΣ, ΕΪΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΚΑΤΑΝΌΗΣΟΥΜΕ ΈΝΝΟΙΕΣ ΌΠΩΣ Η ΑΥΤΟΚΑΤΕΥΘΥΝΟΜΕΝΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΪΞΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥΣ ΝΑ ΓΪΝΟΥΝ ΠΪΟ ΑΥΤΟΝΟΜΟΪ.

## Ένα εργαλείο αυτοεκπαίδευσης

Αυτό το συνοδευτικό πρόγραμμα μάθησης είναι εδώ για να σας βοηθήσει να αναπτυχθείτε ως επαγγελματίας διαμεσολαβητής. Έχει σχεδιαστεί για να καθοδηγήσει την αυτοανάπτυξή σας και να σας βοηθήσει να βρείτε τον δικό σας ορισμό για το τι σημαίνει να διευκολύνετε. Μέσω της παρατήρησης, της πρακτικής και του αναστοχασμού, θα δημιουργήσετε ένα χαρτοφυλάκιο των δεξιοτήτων και των χαρακτηριστικών σας. Αυτό το εργαλείο σας επιτρέπει να καταγράφετε τις εμπειρίες σας, να αξιολογείτε τον εαυτό σας και να εκφράζετε τις σκέψεις σας με έναν τρόπο που σας φαίνεται φυσικός - είτε πρόκειται για γράψιμο, είτε για ζωγραφική, είτε ακόμη και για καταιγισμό ιδεών με άλλους. Οι διαφορετικές οπτικές γωνίες μπορούν να προσθέσουν πολλά στη διαδικασία.

Το συνοδευτικό βιβλίο χωρίζεται σε τέσσερα μέρη:

- **A:** Η στάση σας ως διευκολυντής, το μαθησιακό στυλ και οι στόχοι σας.
- **B:** Το ίδρυμα και το μαθησιακό περιβάλλον στο οποίο εργάζεστε.
- **Γ:** Πρότυπα για πρακτική χρήση, τα οποία μπορούν να αντιγραφούν και να επαναχρησιμοποιηθούν.
- **Δ:** Εργαλεία για την αξιολόγηση και τον αναστοχασμό της μαθησιακής σας διαδικασίας.

## Έμφαση σε αυτό που οι μαθητές ήδη γνωρίζουν

Η διαμεσολάβηση έχει να κάνει με την αφετηρία των υφιστάμενων γνώσεων και δυνατοτήτων του μαθητή. Σε αντίθεση με την παραδοσιακή διδασκαλία, όπου ο δάσκαλος ελέγχει τη μαθησιακή διαδικασία, η διευκόλυνση ενθαρρύνει όλους να συμμετέχουν. Σκεφτείτε το όπως το μαγείρεμα: σε μια τάξη, ο δάσκαλος δημιουργεί το πιάτο, ελπίζοντας ότι θα αρέσει στην ομάδα. Στη διευκόλυνση, όλοι μαζί πειραματίζονται με τη συνταγή. Λειτουργεί μόνο αν πιστεύετε πραγματικά στην ικανότητα των μαθητών σας να επιτύχουν.

Οι διαμεσολαβητές συνδέουν τις εμπειρίες ζωής με τη μάθηση και χρησιμοποιούν τις ικανότητές τους για να παρακινήσουν τους συμμετέχοντες. Βοηθούν τους εκπαιδευόμενους να θέσουν στόχους, να αναπτύξουν στρατηγικές και να προβληματιστούν σχετικά με τις προκλήσεις, ενώ ταυτόχρονα κάνουν ένα βήμα πίσω και αφήνουν την ομάδα να ηγηθεί, όποτε είναι δυνατόν.

## Χτίζοντας σχέσεις

Οι διαμεσολαβητές δεν στέκονται απλώς μπροστά στην ομάδα όπως οι παραδοσιακοί δάσκαλοι. Συχνά, βρίσκονται στο παρασκήνιο, παρατηρώντας, υποστηρίζοντας ή καθοδηγώντας. Ο στόχος είναι να οικοδομήσουν μια σχέση εμπιστοσύνης, ενώ καθοδηγούν την ομάδα προς τους στόχους της. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους ανάλογα με την κατάσταση - μερικές φορές ηγούνται, μερικές φορές αφήνουν τους συμμετέχοντες να αναλάβουν την ευθύνη.

Μια ισχυρή σχέση με τους εκπαιδευόμενους καθιστά τη διαδικασία πιο ομαλή και αποδοτική. Ωστόσο, οι διαμεσολαβητές πρέπει να εξισορροπούν την εμπιστοσύνη με την υπευθυνότητα, διασφαλίζοντας ότι η ομάδα παραμένει στη σωστή πορεία, ενώ παράλληλα σέβονται την αυτονομία των συμμετεχόντων.

## Αγκαλιάζοντας τη διαφορετικότητα

Η διευκόλυνση εκτιμά την ποικιλομορφία, βλέποντας τις διαφορές στις στάσεις, τα στυλ και το υπόβαθρο ως πόρους και όχι ως εμπόδια. Ενώ τα σχολικά συστήματα συχνά στοχεύουν στο να κάνουν τους πάντες να συμμορφώνονται, η διευκόλυνση ευδοκιμεί στις ατομικές δυνάμεις και προοπτικές. Παρόλα αυτά, αυτό συνεπάγεται προκλήσεις, όπως η διαχείριση των χρονικών περιορισμών ή η αντιμετώπιση συγκρούσεων όταν οι αξίες συγκρούονται.

Η συνειδητοποίηση της πολυμορφίας σημαίνει να διαμορφώνουμε μη βίαιες, δημοκρατικές αρχές. Πρόκειται για την προώθηση του σεβασμού και την ενθάρρυνση της μάθησης από τις απόψεις των άλλων. Μπορεί να προκύψουν συγκρούσεις, αλλά είναι ευκαιρίες να μάθουμε πώς να ζούμε με τη διαφωνία και να αναπτυσσόμαστε μέσα από αυτήν.

## Η σύγκρουση ως ευκαιρία μάθησης

Η σύγκρουση συμβαίνει όταν οι ανάγκες δεν ικανοποιούνται και μπορεί να είναι αποδιοργανωτική ή εποικοδομητική, ανάλογα με τον τρόπο χειρισμού της. Η καλή διαχείριση των συγκρούσεων μετατρέπει τις προκλήσεις σε ευκαιρίες για την ενίσχυση των σχέσεων. Ως διαμεσολαβητής, θα βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν την επικοινωνία και να αναπτύξουν δεξιότητες για την αποτελεσματική επίλυση διαφωνιών.

## Δια βίου μάθηση

Οι διαμεσολαβητές εμπνέουν τη μάθηση σε άλλους, αλλά πρέπει επίσης να εστιάζουν στη δική τους ανάπτυξη. Διευκόλυνση/διαμεσολάβηση σημαίνει να είσαι ένας δια βίου μαθητής - κάποιος που αποκτά γνώσεις από κάθε είδους εμπειρίες, είτε σε επίσημα πλαίσια, είτε σε περιστασιακές αλληλεπιδράσεις, είτε σε ιδιωτικούς προβληματισμούς. Για να δημιουργήσουν ουσιαστική

μάθηση για τους άλλους, οι διαμεσολαβητές πρέπει να παραμένουν περίεργοι και ανοιχτοί στην ανάπτυξη του εαυτού τους.

## Στάση απέναντι στη διευκόλυνση/διαμεσολάβηση

Το να είσαι σπουδαίος διαμεσολαβητής ξεκινάει με τη σωστή στάση. Η σωστή στάση σημαίνει να κατανοείτε τα συναισθήματα και τις ανάγκες των μαθητών σας, να οικοδομείτε ισχυρές συνεργασίες μαζί τους και να είστε ανοιχτοί σε διαφορετικές απόψεις και συγκρούσεις. Περιλαμβάνει επίσης τη δέσμευση στην προσωπική σας ανάπτυξη ως διαμεσολαβητής. Ο τρόπος με τον οποίο σκέφτεστε για έννοιες όπως η δημοκρατία και η ενδυνάμωση μπορεί να διαμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες σας ασχολούνται με αυτές τις ιδέες. Η αποτελεσματική διαμεσολάβηση δεν έχει να κάνει μόνο με την ανταλλαγή γνώσεων- έχει να κάνει με την καλλιέργεια συμπεριφορών χωρίς αποκλεισμούς και σεβασμό και τη δημιουργία χώρου για την ανάπτυξη της ενεργού πολιτειότητας.

### Βασικές ικανότητες ενός διαμεσολαβητή

Ένας καλός διαμεσολαβητής συνδυάζει δεξιότητες, γνώσεις και συμπεριφορές. Αυτές περιλαμβάνουν: - την ικανότητα να βοηθάει τον εαυτό του σε θέματα που σχετίζονται με την εκπαίδευση:

- **Ειδική ικανότητα για κάθε εργασία:** Επίλυση προβλημάτων με βαθιά κατανόηση του τομέα σας.
- **Μεθοδολογική επάρκεια:** Επιλογή των σωστών μεθόδων και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων.
- **Κοινωνική επάρκεια:** Διαχείριση σχέσεων, επίλυση συγκρούσεων και εργασία σε ομάδες.
- **Προσωπική επάρκεια:** Δράση ανεξάρτητα, προβληματισμός σχετικά με τις προκλήσεις και ανάληψη ευθύνης.

Οι διαμεσολαβητές χρησιμοποιούν αυτές τις ικανότητες για να εμπνεύσουν και να καθοδηγήσουν τη μάθηση σε διάφορες καταστάσεις.

### Χαρακτηριστικά ενός διαμεσολαβητή

Οι διαμεσολαβητές φέρνουν μοναδικά προσωπικά χαρακτηριστικά στο έργο τους. Είτε είναι εσωστρεφείς είτε εξωστρεφείς, είτε δομημένοι είτε αυθόρμητοι, κάθε τύπος προσωπικότητας έχει πλεονεκτήματα να συνεισφέρει. Το κλειδί είναι να κατανοήσετε τα χαρακτηριστικά σας και να τα χρησιμοποιήσετε με σύνεση σε μια ομάδα. Η ποικιλομορφία μεταξύ των διαμεσολαβητών βοηθά στην αντιμετώπιση των αναγκών των διαφορετικών εκπαιδευομένων.

### Δυνατά σημεία, αδυναμίες και στόχοι

Κάθε διαμεσολαβητής έχει δυνάμεις στις οποίες μπορεί να βασιστεί και αδυναμίες στις οποίες πρέπει να εργαστεί. Ο προβληματισμός σχετικά με αυτές μπορεί να σας βοηθήσει να θέσετε στόχους βελτίωσης. Είτε πρόκειται για την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, είτε για την τελειοποίηση του τρόπου διευκόλυνσης, είτε για την υιοθέτηση μιας πιο δημοκρατικής νοοτροπίας, ο καθορισμός πρακτικών και εφικτών στόχων θα σας βοηθήσει να εξελιχθείτε στο ρόλο σας.

### Εξισορρόπηση εξουσίας και σχέσεων

Οι διαμεσολαβητές συχνά κινούνται μεταξύ του να είναι πολύ αυταρχικοί ή πολύ χαλαροί. Η επίτευξη της σωστής ισορροπίας σημαίνει να ξέρεις πότε πρέπει να παρεμβαίνεις και πότε να αφήνεις τους συμμετέχοντες να αναλάβουν το προβάδισμα. Η ομότιμη διευκόλυνση, όπου οι

συμμετέχοντες μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον, μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική. Ωστόσο, οι διαμεσολαβητές πρέπει να διατηρούν τον επαγγελματισμό τους και να αποφεύγουν να εμπλέκονται υπερβολικά στη δυναμική της ομάδας.

## **Μάθηση και αυτοανάπτυξη**

Η διευκόλυνση/διαμεσολάβηση είναι ένα συνεχές ταξίδι μάθησης. Ο προβληματισμός σχετικά με το μαθησιακό σας στυλ - είτε αυτό είναι δομημένο και λογικό είτε διαισθητικό και ανοιχτό - σας βοηθά να δημιουργήσετε ένα σχέδιο μάθησης προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας. Η επιλογή του σωστού περιβάλλοντος, των εργαλείων και των μεθόδων μπορεί να ενισχύσει την ανάπτυξή σας ως διαμεσολαβητή.

## **Χτίζοντας την πρακτική σας στη διευκόλυνση/διαμεσολάβηση**

Η διευκόλυνση/διαμεσολάβηση απαιτεί συνεχή προβληματισμό και βελτίωση. Είτε μέσω πρακτικών εργαλείων, είτε μέσω ανατροφοδότησης από ομότιμους, είτε μέσω αυτοκατευθυνόμενης μάθησης, οι συντονιστές μπορούν να βελτιώνουν συνεχώς την τέχνη τους. Η συγγραφή μιας επιστολής στον μελλοντικό εαυτό σας σχετικά με το τι θέλετε να επιτύχετε μπορεί να είναι ένας παρακινητικός τρόπος για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

## **Ομάδα-στόχος και θεσμικά όργανα**

Ως διαμεσολαβητής, είναι σημαντικό να κατανοήσετε τους στόχους και τις αξίες του ιδρύματος με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ευθυγραμμίσετε τις προσωπικές σας αξίες με την αποστολή του οργανισμού. Σκεφτείτε πώς οι στόχοι τους συνδέονται με τους δικούς σας και λάβετε υπόψη σας τη συνολική κουλτούρα του οργανισμού. Αυτή η κουλτούρα διαμορφώνεται από τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι συμπεριφέρονται, επικοινωνούν και πώς είναι σχεδιασμένος ο χώρος, τα οποία συμβάλλουν στην εικόνα του οργανισμού.

Ίσως να θέλετε να κάνετε στον εαυτό σας μερικές ερωτήσεις: Πώς θα περιγράφατε την κουλτούρα του οργανισμού με πέντε λέξεις; Αισθάνεστε ότι ταιριάζετε σε αυτή την κουλτούρα ή υπάρχουν τομείς στους οποίους δεν ταιριάζετε; Τι παρατηρείτε όταν συγκρίνετε αυτόν τον οργανισμό με άλλους; Η κατανόηση αυτών των πτυχών σας βοηθά να εργαστείτε πιο αποτελεσματικά στο περιβάλλον του οργανισμού.

### **Ο αντίκτυπός σας**

Ως διαμεσολαβητής, διαδραματίζετε βασικό ρόλο στην επίτευξη κοινωνικής αλλαγής και στην ανάπτυξη των ατόμων. Η επιτυχία του έργου σας φαίνεται στον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τη δέσμευσή τους. Ο ρόλος σας ως παράγοντα αλλαγής είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση κοινωνικών πρωτοβουλιών ή την προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης όσων συνεργάζεστε.

Η ενδυνάμωση, με τα δικά σας λόγια, σημαίνει να δίνετε στους ανθρώπους τα εργαλεία και την αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να αναλάβουν τον έλεγχο της μάθησης και της ανάπτυξής τους. Σκεφτείτε πώς αυτή η ιδέα της ενδυνάμωσης εφαρμόζεται στο έργο σας, ιδίως στο πλαίσιο της εκπαίδευσης των πολιτών και της οικοδόμησης ικανοτήτων.

Σκεφτείτε πώς οι δράσεις των συμμετεχόντων δημιουργούν αλλαγές στην κοινωνία και πώς η διευκόλυνσή σας τους βοηθά να βελτιωθούν. Ποια αποτελέσματα βλέπετε από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμά σας εξαιτίας των δικών σας προσπαθειών;

### **Ευθύνη των συμμετεχόντων**

Από την πρώτη ημέρα, είναι σημαντικό να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλάβουν την ευθύνη για τη μάθησή τους. Αυτό μπορεί να γίνει με τη συμμετοχή τους στον καθορισμό των μαθησιακών στόχων και στον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων του προγράμματος. Μπορείτε επίσης να προωθήσετε μια θετική ατμόσφαιρα στην ομάδα ενθαρρύνοντάς τους να συμβάλλουν στη συνολική ευημερία της ομάδας. Δίνοντας στους συμμετέχοντες ευκαιρίες να ηγηθούν δραστηριοτήτων, είτε κοινωνικών είτε εκπαιδευτικών, μπορείτε να τους βοηθήσετε να αναπτύξουν ηγετικές δεξιότητες και την αίσθηση της ευθύνης.

Ορισμένοι πρακτικοί τρόποι ενθάρρυνσης της υπευθυνότητας περιλαμβάνουν τη χρήση εργαλείων όπως οι καθημερινές αξιολογήσεις, η τήρηση ημερολογίων σεμιναρίων ή η συνδημιουργία δραστηριοτήτων με τους συμμετέχοντες. Αυτές οι προσεγγίσεις βοηθούν όλους να αναλάβουν πιο ενεργό ρόλο στη μάθησή τους.

### **Οι ανάγκες σας στην ομάδα**

Η καλή συνεργασία σε μια ομάδα σημαίνει κατανόηση και επικοινωνία των αναγκών σας. Αυτές μπορεί να είναι προσωπικές προτιμήσεις, όπως ο τρόπος επικοινωνίας σας, ο χώρος που χρειάζεστε και ο προτιμώμενος τρόπος εργασίας σας. Πρόκειται επίσης για την αποτελεσματική εξισορρόπηση του χρόνου σας - φροντίζοντας να έχετε αρκετό χρόνο για προετοιμασία, προβληματισμό και χαλάρωση.

Για την επιτυχή ενσωμάτωση στην ομάδα, είναι χρήσιμο να αντιμετωπίσετε προληπτικά αυτές τις ανάγκες προτείνοντας δομές ή ρουτίνες που βοηθούν όλους να συνεργάζονται καλά.

### **Αμφίδρομη ανατροφοδότηση**

Η ανατροφοδότηση είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την ανάπτυξη. Πρόκειται για τη δημιουργία αμοιβαίας κατανόησης και την εξεύρεση τρόπων για να βελτιωθούμε μαζί. Η αποτελεσματική ανατροφοδότηση περιλαμβάνει τρία βασικά στοιχεία: την εκτίμηση (επισημαίνοντας τι λειτουργεί καλά), την κριτική (αντιμετωπίζοντας τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης) και την έμπνευση (προσφέροντας ιδέες για ανάπτυξη).

Όταν δίνετε ανατροφοδότηση, χρησιμοποιήστε δηλώσεις "εγώ", επικεντρωθείτε σε παρατηρήσιμες ενέργειες αντί για ερμηνείες και να είστε με σεβασμό και εποικοδομητικοί. Όταν λαμβάνετε ανατροφοδότηση, ακούστε προσεκτικά, αποφύγετε να διακόπτετε και αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε πριν απαντήσετε. Φροντίστε να ευχαριστείτε το άτομο που σας έδωσε ανατροφοδότηση, καθώς οι γνώσεις του μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιωθείτε.

### **Πρακτικό συμπέρασμα**

Αυτός ο οδηγός επικεντρώνεται στην κατανόηση των στόχων του ιδρύματος, στην αναγνώριση της επίδρασής σας ως διευκολυντή/διαμεσολαβητή, στην προώθηση της υπευθυνότητας των συμμετεχόντων, στην κάλυψη των αναγκών σας μέσα σε μια ομάδα και στην αποτελεσματική

χρήση της ανατροφοδότησης. Αυτές είναι βασικές δεξιότητες που θα σας βοηθήσουν να γίνετε πιο αποτελεσματικός και επιδραστικός διευκολυντής.

## Η συγκεκριμένη εκπαίδευση

Η διευκόλυνση μιας κατάρτισης ή ενός εργαστηρίου είναι μια πολύπλευρη διαδικασία που απαιτεί προσοχή σε διάφορους κρίσιμους τομείς. Σε αυτούς περιλαμβάνονται η ανάπτυξη ικανοτήτων, η διαχείριση, η συνεργατική μάθηση και η προσωπική ευημερία. Κάθε πτυχή συμβάλλει στη συνολική επιτυχία της κατάρτισης και διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες και οι συντονιστές επιτυγχάνουν τους στόχους τους. Ο προβληματισμός σχετικά με αυτούς τους τομείς είναι ζωτικής σημασίας τόσο για τον σχεδιασμό όσο και για την αξιολόγηση των συνεδριών σας.

### Βασικοί τομείς εστίασης

- **Ανάπτυξη και αξιολόγηση ικανοτήτων**

Ως συντονιστής/διαμεσολαβητής, ένας από τους πρωταρχικούς σας ρόλους είναι να προωθήσετε την απόκτηση ικανοτήτων στους συμμετέχοντες. Αυτό περιλαμβάνει την ενδυνάμωσή τους ώστε να αισθάνονται σίγουροι και ικανοί να εφαρμόζουν όσα μαθαίνουν σε πρακτικά περιβάλλοντα. Εξίσου σημαντική είναι και η δική σας ανάπτυξη ως διαμεσολαβητής - η βελτίωση των δεξιοτήτων, των τεχνικών και της αυτοπεποίθησής σας στην καθοδήγηση των άλλων.

- **Διαχείριση**

Η αποτελεσματική διαχείριση διασφαλίζει ότι η κατάρτιση ευθυγραμμίζεται με τους επιδιωκόμενους στόχους της - είτε αυτοί σχετίζονται με το περιεχόμενο, είτε με μεμονωμένους συμμετέχοντες, είτε με θεσμικούς στόχους. Αυτό περιλαμβάνει τον χειρισμό της υλικότεχνικής υποδομής της εκδήλωσης, τη διατήρηση των χρονοδιαγραμμάτων και τον συντονισμό των ομαδικών διεργασιών ώστε να διατηρείται η κατάρτιση σε καλό δρόμο. Αυτά τα καθήκοντα διαχείρισης χρησιμεύουν επίσης ως βασικοί δείκτες για την αξιολόγηση της επιτυχίας του εργαστηρίου.

- **Συνεργατική μάθηση**

Η ενθάρρυνση της συνεργασίας είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ενός δυναμικού και ελκυστικού εκπαιδευτικού περιβάλλοντος. Η συνεργατική μάθηση ενισχύει τη θετική δυναμική της ομάδας, διευκολύνει την ομαδική εργασία μεταξύ των συμμετεχόντων και προωθεί τη συνέργεια μεταξύ των συντονιστών, των συμμετεχόντων και τυχόν εμπλεκόμενων εξωτερικών εμπειρογνομώνων.

- **Προσωπική ευημερία**

Η ευημερία των συμμετεχόντων είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός ευνοϊκού μαθησιακού περιβάλλοντος. Αυτό περιλαμβάνει την αντιμετώπιση τυχόν ειδικών ή κοινωνικών αναγκών και τη διασφάλιση ότι ο φυσικός χώρος υποστηρίζει την αποτελεσματική μάθηση. Μια άνετη και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρα βοηθά τους συμμετέχοντες να παραμένουν συγκεντρωμένοι και αφοσιωμένοι.

### Ομάδα στόχος και προετοιμασία

- **Κατανόηση της ομάδας-στόχου**

Κάθε εκπαιδευτική ομάδα είναι μοναδική και χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένες ανάγκες, στόχους και δυναμική. Αναλογιστείτε τι χαρακτηρίζει την ομάδα με την οποία εργάζεστε και γιατί σας αρέσει να ασχολείστε μαζί της. Η κατανόηση αυτής της σύνδεσης μπορεί να προσφέρει

πληροφορίες για το πώς να προσαρμόσετε καλύτερα την προσέγγισή σας. Σκεφτείτε επίσης τι κερδίζετε προσωπικά από τη συνεργασία σας με αυτή την ομάδα - είτε πρόκειται για έμπνευση, εμπειρία ή αίσθηση πληρότητας.

- **Εργασίες προετοιμασίας**

Η προετοιμασία είναι το κλειδί για μια επιτυχημένη εκπαίδευση. Αυτό περιλαμβάνει την οργάνωση του περιεχομένου, τον προγραμματισμό των μεθοδολογιών και τον συντονισμό με την ομάδα. Δώστε προσοχή στις προσωπικές σας ανάγκες, όπως το προτιμώμενο στυλ εργασίας και το πρόγραμμά σας, για να διασφαλίσετε ότι η προετοιμασία σας θα είναι αποτελεσματική και ευχάριστη. Επιπλέον, εξετάστε πώς θα διαχειριστείτε υλικότεχνικές πτυχές, όπως η επικοινωνία της ομάδας, οι δημόσιες σχέσεις και η προβολή.

- **Ομαδικές συζητήσεις**

Πριν από την έναρξη της κατάρτισης, συνεργαστείτε με την ομάδα σας για να συζητήσετε τις βασικές πτυχές της προετοιμασίας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ευθυγράμμιση των στόχων, τον καταμερισμό των αρμοδιοτήτων και τη διασφάλιση ότι όλοι έχουν ξεκαθαρίσει τους ρόλους τους. Η ανοιχτή επικοινωνία κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης συμβάλλει στη δημιουργία ισχυρών θεμελίων για το εργαστήριο.

## **Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση του εργαστηρίου**

- **Ρόλος και προβληματισμός**

Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, αναλογιστείτε τις δραστηριότητες και τις μεθόδους που καθοδηγήσατε. Σκεφτείτε τι λειτούργησε καλά και πού υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης. Καταγράψτε τις παρατηρήσεις και τις σκέψεις σας για να καθοδηγήσετε τις μελλοντικές σας προσπάθειες διευκόλυνσης.

- **Συλλογή ανατροφοδότησης**

Η ανατροφοδότηση είναι ένα ανεκτίμητο εργαλείο για την ανάπτυξη. Συγκεντρώστε πληροφορίες από τους συμμετέχοντες, τους συνδιαμορφωτές και τους εξωτερικούς παρατηρητές. Επικεντρωθείτε τόσο στις θετικές πτυχές όσο και στους τομείς προς βελτίωση. Η εποικοδομητική ανατροφοδότηση μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τα δυνατά σημεία στα οποία μπορείτε να βασιστείτε και τις προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπίσετε στην επόμενη συνεδρία σας.

- **Αξιολόγηση**

Αξιολογήστε διάφορες πτυχές του συντονισμού σας, όπως η επίτευξη του στόχου, η εφαρμογή της μεθόδου και η αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες και τους συν-συντονιστές. Εξετάστε πόσο καλά χρησιμοποιήσατε οπτικά βοηθήματα, διαχειριστήκατε τη δυναμική της ομάδας και εξασφαλίσατε την αποτελεσματική τεκμηρίωση των αποτελεσμάτων. Σκεφτείτε τη χρήση της γλώσσας του σώματος, της φωνής και του χώρου για να διατηρήσετε τη δέσμευση και τη σαφήνεια.

## **Μετά την εκπαίδευση**

- **Αναστοχασμός και τεκμηρίωση**

Ο αναστοχασμός μετά το σεμινάριο είναι απαραίτητος για να προσδιορίσετε πώς τα σχέδιά σας ευθυγραμμίστηκαν με τα πραγματικά αποτελέσματα. Αξιολογήστε αν οι στόχοι σας

επιτεύχθηκαν και πώς η στάση και η διάθεσή σας επηρέασαν την εκπαίδευση. Εξετάστε τι ή ποιος σας υποστήριξε και πώς αυτοί οι παράγοντες συνέβαλαν στην επιτυχία σας.

- **Ανάλυση ανατροφοδότησης**

Επανεξετάστε τα σχόλια που λάβατε για να εντοπίσετε μοτίβα ή επαναλαμβανόμενα θέματα. Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα και χρησιμοποιήστε τα για να βελτιώσετε το στυλ της διευκόλυνσής σας.

- **Μελέτες περιπτώσεων**

Καταγράψτε δύο συγκεκριμένες περιπτώσεις από την εκπαίδευση που ευθυγραμμίζονται με τους μαθησιακούς σας στόχους. Αναλύστε αυτά τα παραδείγματα για να αποκτήσετε βαθύτερες γνώσεις σχετικά με τις πρακτικές διευκόλυνσης που εφαρμόζετε και να εντοπίσετε τομείς για περαιτέρω συζήτηση με την ομάδα ή τους μέντορές σας.

## **Η ομάδα και η ομάδα σας**

- **Κοινό-στόχος**

Σκεφτείτε κατά πόσον οι προσδοκίες σας από τους συμμετέχοντες εκπληρώθηκαν. Εξετάστε πώς εξελίχθηκαν οι σχέσεις σας μαζί τους κατά τη διάρκεια της κατάρτισης και αξιολογήστε την ποιότητα αυτών των αλληλεπιδράσεων.

- **Ομαδική εργασία**

Η συνεργασία με τους συν-διαμορφωτές είναι μια σημαντική πτυχή της επιτυχημένης κατάρτισης. Σκεφτείτε πόσο καλά συνεργαστήκατε, αν καλύφθηκαν οι ανάγκες σας και ποιες προσεγγίσεις ή μέθοδοι υποστήριξαν την ομαδική εργασία.

- **Διαχείριση συγκρούσεων**

Οι διαφωνίες ή οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτες σε κάθε ομάδα. Αξιολογήστε τον τρόπο με τον οποίο η ομάδα σας αντιμετώπισε αυτές τις καταστάσεις και προσδιορίστε στρατηγικές για την αποτελεσματικότερη διαχείριση των συγκρούσεων στο μέλλον.

## **Επίτευξη στόχων και επόμενα βήματα**

- **Προκλήσεις και εμπόδια**

Προσδιορίστε τυχόν εμπόδια που μπορεί να εμπόδισαν την ικανότητά σας να επιτύχετε στόχους ή να αναπτύξετε νέες ικανότητες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η κατανόηση αυτών των προκλήσεων μπορεί να σας βοηθήσει να σχεδιάσετε στρατηγικές για να τις ξεπεράσετε στο μέλλον.

- **Σχεδιασμός για το μέλλον**

Σκεφτείτε τα επόμενα βήματά σας ως διαμεσολαβητής. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ανάπτυξη νέων θεμάτων, το σχεδιασμό καινοτόμων ασκήσεων ή την επιμόρφωση για την ενίσχυση των δεξιοτήτων σας. Σημειώστε ιδέες για άρθρα, εγχειρίδια ή άλλες πηγές που θα μπορούσαν να υποστηρίξουν την επαγγελματική σας ανάπτυξη. Τέλος, περιγράψτε συγκεκριμένα μέτρα για να συνεχίσετε να μαθαίνετε και να βελτιώνετε τις πρακτικές σας ως διαμεσολαβητές.

## **Αξιολόγηση και προοπτικές**

Η αξιολόγηση και ο αναστοχασμός αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της μαθησιακής διαδικασίας, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για την ανάπτυξή σας ως διαμεσολαβητής. Η διαδικασία αυτή σας επιτρέπει να αξιολογήσετε τα επιτεύγματά σας, να εντοπίσετε τομείς για βελτίωση και να θέσετε μελλοντικούς στόχους. Η διαμεσολάβηση είναι ένα ταξίδι που διαμορφώνεται από εμπειρίες, προκλήσεις και επιτεύγματα, και ο αναστοχασμός αυτών των στοιχείων διασφαλίζει τη συνεχή ανάπτυξη και προσαρμοστικότητα.

### Προοπτικές: Τα επόμενα βήματα

Η μάθηση σπάνια είναι γραμμική- είναι μια δυναμική διαδικασία που χαρακτηρίζεται από στιγμές ανάπτυξης, αποτυχίες και απροσδόκητες ανακαλύψεις. Τα πιο πολύτιμα μαθήματα συχνά προέρχονται από διαφορούμενες ή προκλητικές εμπειρίες, όπου συνυπάρχουν η επιτυχία και η αποτυχία. Αυτή η αναστοχαστική διαδικασία βοηθά τους διευκολυντές να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση των ικανοτήτων τους και παρέχει ένα θεμέλιο για μελλοντική ανάπτυξη.

### Απολογισμός

Ως διαμεσολαβητής, έχετε συσσωρεύσει πολύτιμες γνώσεις μέσω της εμπειρίας, των συζητήσεων με συναδέλφους και της ανεξάρτητης έρευνας. Αναλογιστείτε την τεχνογνωσία που έχετε αναπτύξει και πώς αυτή καθορίζει το μοναδικό σας στυλ διευκόλυνσης. Σκεφτείτε τα ακόλουθα:

- Ποιες βασικές δυνάμεις ή ικανότητες χαρακτηρίζουν τώρα το χαρτοφυλάκιο διευκόλυνσης/διαμεσολάβησης που διαθέτετε;
- Ποιοι τομείς εμπειρογνωμοσύνης είναι τα ισχυρότερα πλεονεκτήματά σας;

### Μελλοντικοί στόχοι

Κοιτάζοντας μπροστά, προσδιορίστε ρεαλιστικούς και ουσιαστικούς στόχους για να αναπτύξετε περαιτέρω τις δεξιότητές σας στη διευκόλυνση. Σκεφτείτε τι θα συμπλήρωνε το προφίλ των επαγγελματιών σας ικανοτήτων:

- Ποιο είναι το επόμενο εφικτό μαθησιακό σας ορόσημο;
- Ποιες νέες δεξιότητες ή γνώσεις θα θέλατε να αποκτήσετε;

### Κινητήριοι παράγοντες

Τα εσωτερικά κίνητρα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη. Αναλογιστείτε τι σας εμπνέει να μαθαίνετε και να αναπτύσσετε:

- Ποια συγκεκριμένα θέματα ή τομείς σας ενθουσιάζουν;
- Πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε τον φυσικό σας ενθουσιασμό για να εμβαθύνετε την τεχνογνωσία σας;

### Να γίνεις επαγγελματίας διαμεσολαβητής

Στην αρχή αυτού του ταξιδιού, είχατε μια ιδέα για τον "ιδανικό" επαγγελματία διαμεσολαβητή. Αφού αποκτήσετε πρακτική εμπειρία, σκεφτείτε πώς έχει εξελιχθεί η αντίληψή σας. Η διευκόλυνση δεν περιλαμβάνει μόνο εργαλεία και μεθόδους αλλά και δημιουργικότητα, προσαρμοστικότητα και ενσυναίσθηση.

Σκεφτείτε τι κάνει έναν συντονιστή αποτελεσματικό. Ποια εργαλεία, υλικά και δεξιότητες ήταν πιο χρήσιμα στην πρακτική σας; Ποια από αυτά σας βοήθησαν να ενδυναμώσετε τους άλλους και να προωθήσετε ουσιαστικές μαθησιακές εμπειρίες;

### Εξερευνώντας διαφορετικές προσεγγίσεις

Κατά τη διάρκεια της μαθησιακής σας διαδικασίας, συναντήσατε μια ποικιλία προσεγγίσεων για τη μη τυπική εκπαίδευση και τη διευκόλυνση. Κάθε μέθοδος φέρνει μοναδικά πλεονεκτήματα και προκλήσεις, και ο προβληματισμός σχετικά με αυτές τις εμπειρίες μπορεί να διαμορφώσει το στυλ της διευκόλυνσής σας.

- **Οι πιο υποσχόμενες έννοιες:** Ποιες μέθοδοι ή προσεγγίσεις ήταν πιο αποτελεσματικές από την εμπειρία σας;
- **Κριτική συζήτηση:** Υπάρχουν τεχνικές που θεωρήσατε δύσκολες ή λιγότερο αποτελεσματικές; Πώς θα μπορούσαν να βελτιωθούν ή να προσαρμοστούν;

### Σχέδιο-διαδικασία-αξιολόγηση

Τα προγράμματα κατάρτισης περιλαμβάνουν συνήθως τρία βασικά στάδια: σχεδιασμό, υλοποίηση και αξιολόγηση. Κάθε στάδιο διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην επιτυχία της διευκόλυνσής σας. Αναλογιστείτε πώς διαχειριστήκατε αυτά τα στάδια:

- **Σχεδιασμός**

Σκεφτείτε τη διαδικασία προετοιμασίας σας και τις ικανότητες που έχετε αναπτύξει. Υπήρχαν κενά ή προκλήσεις που πρέπει ακόμη να αντιμετωπίσετε;

- **Διαδικασία**

Κατά τη διάρκεια της διευκόλυνσης, αναλογιστείτε πόσο καλά τα σχέδιά σας μεταφράστηκαν σε δράση. Τι κάνατε αποτελεσματικά και σε ποιους τομείς θα μπορούσε να υπάρξει βελτίωση; Ποιες νέες δεξιότητες ή γνώσεις αποκτήσατε μέσω της διαδικασίας;

- **Αξιολόγηση**

Η αξιολόγηση είναι απαραίτητη για την κατανόηση των αποτελεσμάτων της διευκόλυνσής σας. Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα των μεθόδων και των εργαλείων σας. Ποιες πτυχές της διαδικασίας αξιολόγησής σας λειτούργησαν καλά και ποιες χρειάζονται βελτίωση;

### Προοπτικές: Διαμεσολαβητής

Καθώς σκέφτεστε το μέλλον σας στον τομέα της διευκόλυνσης, σκεφτείτε τα κίνητρα, την επαγγελματική σας ταυτότητα και τις πρακτικές εκτιμήσεις σας. Σκεφτείτε το ρόλο που θα διαδραματίσει η διευκόλυνση στη ζωή σας και πώς ευθυγραμμίζεται με τους στόχους και τις αξίες σας.

- **Όραμα για το μέλλον**

Ποια είναι τα επόμενα βήματά σας στη διευκόλυνση/ιαμεσολάβηση; Σκεφτείτε πώς τα κίνητρα, το επαγγελματικό σας προφίλ και οι οικονομικοί παράγοντες διαμορφώνουν τις φιλοδοξίες σας.

- **Ευκαιρίες συνεργασίας**

Εντοπίστε πιθανούς συνεργάτες, εταίρους ή οργανισμούς που ευθυγραμμίζονται με το όραμά σας. Εξετάστε πώς αυτές οι σχέσεις θα μπορούσαν να εμπλουτίσουν την πρακτική σας και να ανοίξουν νέες ευκαιρίες.

- **Συνεχής μάθηση**

Η δια βίου μάθηση είναι απαραίτητη για τους διαμεσολαβητές. Σχεδιάστε πώς θα συνεχίσετε να επεκτείνετε τις γνώσεις και τις δεξιότητές σας. Εξερευνήστε πόρους, εργαστήρια ή ευκαιρίες αυτοκατευθυνόμενης μάθησης για να συνεχίσετε να αναπτύσσετε επαγγελματικά.

## Αξιολόγηση Συζήτηση με τον μέντορα ή τον επόπτη μάθησης

Ο διάλογος με έναν μέντορα ή προπονητή μπορεί να προσφέρει πολύτιμη ανατροφοδότηση και καθοδήγηση. Χρησιμοποιήστε αυτή την ευκαιρία για να προβληματιστείτε βαθιά σχετικά με τις εμπειρίες και την ανάπτυξή σας ως διαμεσολαβητής.

- **Διαδικασία μάθησης**

Τι προσόντα, κατάρτιση ή εμπειρίες έχετε αποκτήσει; Εξετάστε την επιρροή των μεντόρων, των συνομηλίκων και των εμπειριών ζωής στην ανάπτυξή σας.

- **Ανάπτυξη ικανοτήτων**

Αναλογιστείτε τις δεξιότητες και τις μεθόδους που έχετε κατακτήσει. Προσδιορίστε ποιες σας αρέσουν περισσότερο και γιατί. Αναλογιστείτε τα δυνατά σας σημεία και τους τομείς στους οποίους αντιμετώπισατε προκλήσεις ή απογοητεύσεις.

- **Επίτευξη στόχων**

Αξιολογήστε πόσο καλά πετύχατε τους στόχους που θέσατε στην αρχή του ταξιδιού σας. Υπήρχαν απροσδόκητα επιτεύγματα ή μαθήματα που πήρατε στην πορεία;

- **Συνεργασία**

Αξιολογήστε τις αλληλεπιδράσεις σας με τους μέντορες, τους συντονιστές και τους συναδέλφους σας. Αναλογιστείτε τι λειτούργησε καλά και πώς η ομαδική εργασία συνέβαλε στην ανάπτυξή σας.

- **Μελλοντικά βήματα**

Σκεφτείτε το ρόλο που θα παίξει η διευκόλυνση στη ζωή σας στο μέλλον. Προσδιορίστε τους τομείς για περαιτέρω ανάπτυξη και θέστε στόχους για συνεχή μάθηση και επαγγελματική ανάπτυξη.

## ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ ΓΙΑ ΤΟ SOBRIETY4YOU

Για να γίνετε εκπαιδευτής του Sobriety4You, το μεγάλο ενδιαφέρον για τη βιωσιμότητα, τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο και την ενεργειακή νηφαλιότητα είναι θεμελιώδες. Οι εκπαιδευτές πρέπει να είναι ανοιχτοί στο να αναλάβουν διάφορους ρόλους στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, ώστε να κατανοήσουν σε βάθος τις προοπτικές των συμμετεχόντων. Είναι ζωτικής σημασίας για τους εκπαιδευτές να έχουν βιώσει αυτούς τους ρόλους για να παρέχουν αποτελεσματική και ενσυναισθητική εκπαίδευση:

- Ο Συμμετέχων (Μαθητής): Βιώνει την κατάρτιση από πρώτο χέρι για να κατανοήσει τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες των συμμετεχόντων.
- The Παρατηρητής: Παρατηρώντας τη δυναμική της ομάδας και εντοπίζοντας περιοχές για παρέμβαση.
- Ο Συντονιστής (Εκπαιδευτής): Καθοδήγηση των συμμετεχόντων μέσα από δομημένες μαθησιακές εμπειρίες και προβληματισμούς.

## ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ

## Σχεδιασμός

Ο σχεδιασμός περιγράφει το σχεδιασμό μιας μαθησιακής διαδικασίας σύμφωνα με τις ανάγκες και τους πόρους των μαθητών και σύμφωνα με παιδαγωγικά κριτήρια και αρχές. Μια μαθησιακή διαδικασία αποτελείται από διάφορα τυποποιημένα στοιχεία. Δεν έχει σημασία αν διαρκεί αρκετές ημέρες, αρκετές ώρες ή μόνο μία ώρα,

- 1) οι συνθήκες εργασίας πρέπει να διευκρινιστούν και να δημιουργηθούν, ή
- 2) οι μαθητές πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να εμπλέκουν τις ικανότητες, την περιέργεια και την εμπειρία τους. Σε διάφορα στάδια μιας μεγαλύτερης διαδικασίας χρειάζονται επίσης συστηματικά σχεδιασμένες ευκαιρίες για να
- 3) αναστοχασμό σχετικά με τις ανάγκες, τις ερωτήσεις και τις εμπειρίες τους, καθώς και για την αξιολόγηση της μάθησής τους κατά τη διάρκεια της διαδικασίας (διαμορφωτική αξιολόγηση). Η τελική αξιολόγηση επικεντρώνεται στο μαθησιακό αποτέλεσμα, στη σημασία του για το μέλλον τους, καθώς και στην αξιολόγηση της μαθησιακής διαδικασίας.
- 4) η εργασία σε θέματα εισρέει επίσης στο σχεδιασμό μιας ημερήσιας διάταξης με τη μορφή μπλοκ.
- 5) τέλος, οι εκπαιδευόμενοι και οι εκπαιδευτές πρέπει να περιγράψουν τα μαθησιακά αποτελέσματα ή την ανάπτυξη ικανοτήτων.

Ενώ αυτά τα τυποποιημένα στοιχεία προσφέρουν προσανατολισμό για το σχεδιασμό των εκπαιδεύσεων ή των εργαστηρίων, πάντα συμπληρώνονται με διαφορετικό τρόπο. Εάν ένας στόχος είναι να ευθυγραμμιστεί η εκπαιδευτική διαδικασία με τις ανάγκες και τις ικανότητες των εκπαιδευομένων, τότε είναι επίσης απαραίτητο να αφήνεται περιθώριο προσαρμογής του σχεδιασμού κατά τη διαδικασία, μεταξύ άλλων και με τους εκπαιδευόμενους. Επειδή η επιτυχία της εκπαίδευσης με επίκεντρο τις ικανότητες δεν εξαρτάται από τα πιστοποιητικά ή τους βαθμούς, αλλά από το τι είναι σε θέση να επιδείξουν οι εκπαιδευόμενοι, από το τι είναι σε θέση να κάνουν, πρέπει επίσης ο σχεδιασμός να εφαρμόζει: Διαφάνεια - ονομασία και προσδιορισμός των στόχων και των μεθόδων. Επιπλέον, αυτά πρέπει να βρίσκονται σε λογική σχέση. Ο εκπαιδευόμενος στο επίκεντρο: οι ανάγκες των εκπαιδευομένων επηρεάζουν σημαντικά το σχεδιασμό του προγράμματος. Μια σαφής περιγραφή των ικανοτήτων βοηθά στην επίτευξη αυτού του στόχου.

## Καθορισμός στόχων και σκοπού



Προτού εμβαθύνουμε στο σχεδιασμό, ο καθορισμός των στόχων έχει προτεραιότητα. Βοηθούν τους εκπαιδευτικούς και τους οργανισμούς τους να ιεραρχήσουν και να ταξινομήσουν αυτά που πραγματικά θέλουν να επιτύχουν (και να αξιολογήσουν σε ποιο βαθμό τους έχουν επιτύχει μέχρι στιγμής). Αντίθετα, του να σκέφτεται κανείς πρώτα σε μεθόδους, είναι ότι οι εκπαιδευτικοί δεν

θα είναι απαραίτητα σε θέση να περιγράψουν το βαθύτερο νόημα πίσω από μια ενότητα ή μέθοδο.

Οι στόχοι δημιουργούν γεγονότα. Θέτουν επίσης κριτήρια διαφάνειας σχετικά με το τι πρέπει να επιτευχθεί και τι πρόκειται να αξιολογηθεί/αξιολογηθεί. Οι σαφείς στόχοι καθιστούν τους εκπαιδευτικούς πιο ευέλικτους και πιο ελεύθερους να διαπραγματεύονται με τους συμμετέχοντες και να προσαρμόζουν τα σχέδια όταν είναι βέβαιοι ότι η συνολική διαδικασία κινείται προς τη σωστή κατεύθυνση ή ότι πρέπει να αλλάξει. Η τήρηση ενός δομημένου σχεδιασμού βοηθά αργότερα, κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, να δημιουργηθεί μια υγιής ισορροπία μεταξύ μιας προσανατολισμένης προς τους στόχους υλοποίησης σύμφωνα με ένα σχέδιο και μιας προσανατολισμένης προς τη διαδικασία προσέγγισης που αγκαλιάζει τη συμμετοχή και τις προτάσεις των εκπαιδευομένων. Αυτό σημαίνει ότι η ημερήσια διάταξη και η μεθοδολογία πρέπει να παρουσιάζονται, να συναποφασίζονται και να αφήνουν χώρο για εναλλακτικές προτάσεις.

Η εκπαίδευση που αφορά τις οριζόντιες ικανότητες έχει πάντα μια οικουμενική διάσταση. Για παράδειγμα, η αντιμετώπιση της "κριτικής σκέψης" βοηθά τους μαθητές σε πολλές διαφορετικές κοινωνικές καταστάσεις και δραστηριότητες. Συμπερασματικά, η αντιμετώπιση των εγκάρσιων ικανοτήτων αποτελεί γενικά στόχο της μάθησης με επίκεντρο τις ικανότητες. Κατά συνέπεια, οι δραστηριότητες πρέπει να παρέχουν χώρο για τέτοιου είδους μάθηση.

Δεύτερον, εάν η μάθηση με επίκεντρο τις ικανότητες πρέπει να βοηθήσει τους ανθρώπους να εφαρμόσουν τις ικανότητές τους στη ζωή τους, τα κοινωνικοοικονομικά-πολιτισμικά πλαίσια αποκτούν σημασία. Η μάθηση με επίκεντρο τις ικανότητες έχει μια μετα-διάσταση, υποκινώντας την κατανόηση και τον συλλογισμό σχετικά με αυτούς τους διαφορετικούς ρόλους και τα πλαίσια: Η μάθηση που σχετίζεται με την ΕΕΚ μπορεί να συνδεθεί με την εμπειρία των εκπαιδευομένων εκτός εργασίας. Η πολιτική μάθηση θα μπορούσε να σχετίζεται με τα εργασιακά πλαίσια των εκπαιδευομένων. Η εκπαίδευση για τη δημοκρατική ιδιότητα του πολίτη και η εκπαίδευση για τα ανθρώπινα δικαιώματα φέρνουν ένα εγκάρσιο πεδίο στη μάθηση που αφορά όλους. Κατά συνέπεια, η δημοκρατία και τα δικαιώματα θα πρέπει να κατανοηθούν ως διάσταση στόχου της εγκάρσιας μάθησης στις δημοκρατίες. Αυτά τα πράγματα εκ των προτέρων υποδηλώνουν ότι πριν σκεφτούμε για πολύ συγκεκριμένους στόχους μιας μαθησιακής διαδικασίας, θα πρέπει να σκεφτούμε για το κοινωνικό και πολιτικό επίπεδο - για τον συνολικό κοινωνικό σκοπό της.

### ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Το πλαίσιο χωρίζεται σε έξι κύριους τομείς, καθένας από τους οποίους έχει τα δικά του κριτήρια (πρότυπα για την αξιολόγηση της επιτυχίας) και δείκτες (παραδείγματα συμπεριφοράς που δείχνουν ότι τα κριτήρια έχουν εκπληρωθεί). Αυτοί οι δείκτες αποδεικνύουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις μέσα από τρεις κύριες οπτικές γωνίες: τον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευτές σκέφτονται και προσεγγίζουν την εργασία τους, τις δεξιότητες που χρησιμοποιούν στην πράξη και τον τρόπο με τον οποίο εκφράζουν τα συναισθήματα και τις στάσεις τους.

### Εργασία για τη νεολαία και μη τυπική μάθηση

Το πλαίσιο αυτό έχει τις ρίζες του στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής εργασίας για τη νεολαία και ακολουθεί τις αρχές της μη τυπικής μάθησης. Οι αρχές αυτές περιλαμβάνουν την επικέντρωση στους εκπαιδευόμενους και την ανάπτυξή τους, τον καθορισμό κοινών μαθησιακών στόχων μεταξύ εκπαιδευτών και εκπαιδευομένων, τη διαφάνεια και την εμπιστευτικότητα, την εθελοντική συμμετοχή και τις δημοκρατικές αξίες και πρακτικές. Η μη τυπική μάθηση είναι συμμετοχική, ευέλικτη και ανταποκρίνεται στις ανάγκες των εκπαιδευομένων. Αυτό το πλαίσιο ευθυγραμμίζεται με αυτές τις αξίες, καθιστώντας το ιδιαίτερα προσαρμόσιμο για διαφορετικά περιβάλλοντα.

## Χρήση του Μοντέλου Ικανότητας

Το πλαίσιο αυτό δεν είναι ένας αυστηρός κατάλογος ελέγχου, αλλά ένα ευέλικτο πλαίσιο που οι εκπαιδευτές μπορούν να προσαρμόσουν σε διαφορετικά πλαίσια. Είναι σχεδιασμένο για διάφορα εκπαιδευτικά και πολιτισμικά υπόβαθρα, επιτρέποντας στους χρήστες να ενσωματώσουν τις δικές τους θεωρίες και προσεγγίσεις. Ενώ παρέχει μια δομή για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα, τη διαίσθηση και το άνοιγμα σε νέες ιδέες. Το πλαίσιο είναι επίσης πολύτιμο για ομάδες εκπαιδευτών. Μπορεί να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να συμπληρώσουν τα δυνατά σημεία του άλλου, διασφαλίζοντας ότι οι συλλογικές δεξιότητες μιας ομάδας καλύπτουν όλους τους απαραίτητους τομείς.

### Ο ρόλος της διαίσθησης

Ενώ το πλαίσιο παρέχει λεπτομερείς δείκτες, αναγνωρίζει επίσης τη σημασία της διαίσθησης - εκείνο το "μαγικό στοιχείο" όπου οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι συμπεριφορές συνδυάζονται άψογα. Η διαίσθηση βοηθά τους εκπαιδευτές να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε απροσδόκητες καταστάσεις και να δημιουργούν εντυπωσιακές μαθησιακές εμπειρίες.

### Τομέας Ικανότητας 1: Κατανόηση και διευκόλυνση ατομικών και ομαδικών μαθησιακών διαδικασιών

Ο τομέας αυτός επικεντρώνεται στη δημιουργία και προσαρμογή μεθόδων που υποστηρίζουν τη μάθηση, στην προώθηση ενός ασφαλούς και εμπνευσμένου περιβάλλοντος και στην αντιμετώπιση των αναγκών των μαθητών. Οι βασικές δεξιότητες περιλαμβάνουν την επιλογή και την προσαρμογή μεθόδων διδασκαλίας ώστε να ταιριάζουν σε διαφορετικές καταστάσεις, την ενθάρρυνση της δημιουργικότητας και του αυτοσχεδιασμού, τη δημιουργία υποστηρικτικών σχέσεων με τους εκπαιδευόμενους, την αναγνώριση της δυναμικής της ομάδας και την προσαρμογή των προσεγγίσεων ώστε να υποστηρίζονται τα ατομικά στυλ μάθησης, καθώς και την έμπνευση για συμμετοχή και ενδυνάμωση των εκπαιδευομένων. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση, σεβασμό και προσοχή, ενώ παράλληλα θα πρέπει να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους και να διατηρούν ηθικά όρια.

### Τομέας Ικανότητας 2: Μάθηση για μάθηση

Ο τομέας αυτός δίνει έμφαση στην αυτοαξιολόγηση και την προσωπική ανάπτυξη. Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνονται να αναστοχάζονται σχετικά με τα μαθησιακά τους επιτεύγματα και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης, να θέτουν μαθησιακούς στόχους και να τους επιδιώκουν προληπτικά, να αναζητούν και να ενσωματώνουν την ανατροφοδότηση στην ανάπτυξή τους, να προσαρμόζονται σε απροσδόκητες ευκαιρίες μάθησης και να παρέχουν πόρους που υποστηρίζουν την ατομική μάθηση. Το άνοιγμα σε νέες ιδέες, η περιέργεια και η προθυμία αμφισβήτησης των προσωπικών συνηθειών αποτελούν βασικές στάσεις σε αυτόν τον τομέα.

### Τομέας Ικανότητας 3: Σχεδιασμός εκπαιδευτικών προγραμμάτων

Ο σχεδιασμός αποτελεσματικών προγραμμάτων προϋποθέτει την αξιοποίηση των αρχών της μη τυπικής μάθησης, όπως η διαφάνεια και η συμμετοχή, την αξιολόγηση των αναγκών των εκπαιδευομένων και την ανάλογη προσαρμογή των προσεγγίσεων, την ενσωμάτωση του κοινωνικού και πολιτισμικού υπόβαθρου των εκπαιδευομένων στο σχεδιασμό του προγράμματος, τη χρήση τεχνολογίας και καινοτόμων εργαλείων όπου χρειάζεται, καθώς και την αξιολόγηση του αντίκτυπου του προγράμματος και την προσαρμογή με βάση την ανατροφοδότηση. Η ευελιξία, η δημιουργικότητα και η δέσμευση στις δημοκρατικές αξίες είναι ζωτικής σημασίας.

### Τομέας Ικανότητας 4: Επιτυχής συνεργασία σε ομάδες

Η ομαδική εργασία είναι απαραίτητη για τους εκπαιδευτές και ο τομέας αυτός περιλαμβάνει την ενεργό συμβολή στα ομαδικά καθήκοντα και την αποσαφήνιση των ρόλων, την ανάληψη ευθυνών και την υποστήριξη των μελών της ομάδας, την ενθάρρυνση της συνεργασίας και της μάθησης εντός της ομάδας, καθώς και την επικοινωνιακή διαχείριση των διαφωνιών και τη

διατήρηση μιας θετικής δυναμικής της ομάδας. Η καλή επικοινωνία, η ενσυναίσθηση και το άνοιγμα σε διαφορετικές προοπτικές είναι ζωτικής σημασίας.

### **Τομέας Ικανότητας 5: Ουσιαστική επικοινωνία με άλλους**

Ο τομέας αυτός επικεντρώνεται στην ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθηση, την έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων με σαφήνεια, την υποστήριξη των μαθητών στην ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων, την αντιμετώπιση θεμάτων ταυτότητας και διαφορετικότητας και την προώθηση της αμοιβαίας κατανόησης σε διαφορετικές ομάδες. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να επιδεικνύουν σεβασμό, μη κριτική και δέσμευση για διάλογο χωρίς αποκλεισμούς.

### **Τομέας 6: Διαπολιτισμική επάρκεια**

Η διαπολιτισμική επάρκεια περιλαμβάνει την αποδοχή της ασάφειας και της αλλαγής, την ευαισθητοποίηση για τις διαστάσεις που σχετίζονται με τον πολιτισμό και την ταυτότητα, την ενθάρρυνση των μαθητών να προβληματιστούν σχετικά με την ταυτότητά τους, τη χρήση διαφορετικών προοπτικών για τον εμπλουτισμό της μαθησιακής διαδικασίας, την προώθηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και την αντιμετώπιση των στερεοτύπων. Το άνοιγμα στην πολυπλοκότητα και η προθυμία αμφισβήτησης των παραδοχών αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά σε αυτόν τον τομέα.

### **Προγραμματισμός χρόνου και δομή συνεδρίας**

Όταν σχεδιάζετε μεγαλύτερα σεμινάρια ή εκπαιδευτικές συνεδρίες, είναι χρήσιμο να οργανώνετε το χρόνο σε δομημένα τμήματα, όπως μισές ή ολόκληρες ημέρες, με συγκεκριμένο στόχο ή εστίαση το καθένα. Αυτό δίνει στη συνεδρία μια σαφή κατεύθυνση και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να παραμείνουν αφοσιωμένοι. Αφού ορίσετε τη μεγάλη εικόνα, μπορείτε να προχωρήσετε στον λεπτομερή σχεδιασμό μικρότερων τμημάτων ή "μονάδων" στο επόμενο βήμα. Για το σχέδιο, είναι σημαντικό να περιλαμβάνονται επαναλαμβανόμενα στοιχεία που παρέχουν συνοχή και ρυθμό σε όλο το πρόγραμμα. Για παράδειγμα, θα πρέπει να προγραμματίζετε τακτικά διαλείμματα για να δίνετε χρόνο στους συμμετέχοντες να επαναφορτιστούν. Είναι επίσης καλή ιδέα να ξεκινάτε και να τελειώνετε κάθε μέρα με ομαδικές συζητήσεις για σχεδιασμό και αξιολόγηση. Αυτές οι στιγμές βοηθούν στον καθορισμό των προσδοκιών και στον αναστοχασμό της προόδου.

### **Βασικές φάσεις ενός εργαστηρίου**

#### **1. Πρώτα βήματα:**

Ξεκινήστε με δραστηριότητες που προετοιμάζουν το έδαφος για τη μάθηση. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη διερεύνηση των αναγκών και των προσδοκιών των συμμετεχόντων, τη δημιουργία ενός θετικού περιβάλλοντος εργασίας και τη χρήση παιχνιδιών που σπάνε τον πάγο ή παιχνιδιών με ονόματα για να βοηθήσουν την ομάδα να νιώσει άνετα. Οι πρώιμες δραστηριότητες μπορούν επίσης να παρουσιάσουν προσωπικές πεποιθήσεις, τεχνογνωσία και εμπειρίες, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη και τη σύνδεση μέσα στην ομάδα.

#### **2. Καθοδήγηση κατά τη διαδικασία:**

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, σχεδιάστε τακτικά σημεία επαφής για να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες. Αυτά θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν καθημερινές ενημερώσεις στην αρχή κάθε ημέρας για την περιγραφή των στόχων και συνεδρίες κλεισίματος για τη σύνοψη της προόδου. Η προσθήκη ενεργοποιητών ή δραστηριοτήτων χαλάρωσης μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της συγκέντρωσης και της ενέργειας κατά τη διάρκεια μακρών συνεδριών.

#### **3. Αξιολόγηση και αναστοχασμός:**

Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν την πρόοδό τους. Ξεκινήστε με μια αρχική αξιολόγηση των αναγκών και των γνώσεών τους. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, χρησιμοποιήστε τακτικές στιγμές ανατροφοδότησης για να προσαρμόσετε την προσέγγισή σας. Στο τέλος, πραγματοποιήστε μια τελική αξιολόγηση για να επανεξετάσετε τα επιτεύγματα και να συγκεντρώσετε ανατροφοδότηση σχετικά με ολόκληρο το εργαστήριο.

#### **4. Μεταφορά και τεκμηρίωση:**

Ένα κρίσιμο μέρος κάθε εργαστηρίου είναι να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν στην πραγματική ζωή. Συμπεριλάβετε δραστηριότητες ή συζητήσεις που συνδέουν την εκπαίδευση με την προσωπική ή επαγγελματική τους ζωή. Καταγράψτε τα βασικά συμπεράσματα και αποτελέσματα για να διασφαλίσετε τη μάθηση για μελλοντική αναφορά.

### **Δυναμική σε μια διαδικασία μάθησης**

Οι μαθησιακές διαδικασίες επηρεάζονται από πολλαπλούς παράγοντες που συνεργάζονται, αλλά μερικές φορές μπορεί να συγκρούονται. Ο αποτελεσματικός σχεδιασμός πρέπει να εξισορροπεί αυτά τα στοιχεία για να δημιουργήσει μια ομαλή και ελκυστική εμπειρία. Περιλαμβάνει τη διαχείριση της δυναμικής της ομάδας, τη χρήση λογικών δομών και την ενθάρρυνση της δημιουργικότητας. Η μάθηση δεν είναι μια ευθύγραμμη πορεία- αντίθετα, διατρέχει κυκλικά τα στάδια της εμπειρίας, του προβληματισμού και της σύλληψης. Για να υποστηριχθεί αυτό, το σχέδιο θα πρέπει να περιλαμβάνει τακτικές ευκαιρίες για τους συμμετέχοντες να συμμετέχουν σε δραστηριότητες, να τις αναστοχάζονται και να συνδέουν τις γνώσεις τους με ευρύτερες ιδέες ή έννοιες.

Μια άλλη βασική πτυχή της μάθησης είναι η ισορροπία μεταξύ αποκλίνουσας και συγκλίνουσας σκέψης. Η αποκλίνουσα σκέψη ανοίγει δυνατότητες, ενθαρρύνει τη διερεύνηση και πυροδοτεί τη δημιουργικότητα, ενώ η συγκλίνουσα σκέψη περιορίζει την εστίαση και οδηγεί τους συμμετέχοντες σε σαφείς αποφάσεις ή συμπεράσματα. Μια επιτυχημένη διαδικασία μάθησης εναλλάσσεται μεταξύ αυτών των δύο τρόπων. Για παράδειγμα, οι συμμετέχοντες μπορεί να ξεκινήσουν με καταιγισμό ιδεών για να διερευνήσουν τις δυνατότητες και αργότερα να αναλύσουν αυτές τις ιδέες για να καθορίσουν την καλύτερη πορεία δράσης.

Η σειρά με την οποία παρουσιάζονται τα θέματα έχει επίσης σημασία. Παρόλο που η ατζέντα μπορεί να ακολουθεί μια γραμμική εξέλιξη, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι το περιεχόμενο αναπτύσσεται λογικά. Οι θεμελιώδεις ιδέες θα πρέπει να εισάγονται νωρίς, ενώ τα πιο σύνθετα ή απαιτητικά θέματα ακολουθούν αργότερα. Η εναλλαγή μεταξύ βαρύτερων και ελαφρύτερων δραστηριοτήτων μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της ενέργειας και της συγκέντρωσης των συμμετεχόντων καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

Η δυναμική της ομάδας παίζει κρίσιμο ρόλο στη διαδικασία μάθησης. Οι ομάδες συνήθως περνούν από στάδια, όπως ο σχηματισμός (οικοδόμηση εμπιστοσύνης), η καταιγίδα (επεξεργασία των διαφορών), η ομαδοποίηση (προσαρμογή σε ένα ρυθμό) και η απόδοση (αποτελεσματική συνεργασία). Οι πρώιμες δραστηριότητες, όπως τα icebreakers ή οι ασκήσεις οικοδόμησης ομάδας, μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία θετικού τόνου. Καθώς η ομάδα εξελίσσεται, οι συνεργατικές στρατηγικές μπορούν να υποστηρίξουν τη συνεργασία και να διασφαλίσουν ότι οι διαφορές της ομάδας διαχειρίζονται εποικοδομητικά.

Οι διαδικασίες μάθησης που προσανατολίζονται στην ικανότητα ακολουθούν μια ολιστική προσέγγιση, η οποία αφορά τρεις διαστάσεις: τη γνώση (σκέψη), το συναίσθημα (συναίσθημα) και την πρακτική (πράξη). Αυτό σημαίνει ότι συνδυάζονται διανοητικές δραστηριότητες, όπως συζητήσεις, συναισθηματική εμπλοκή μέσω της αφήγησης ιστοριών ή του παιχνιδιού ρόλων, και πρακτικές πρακτικές εργασίες. Μαζί, οι δραστηριότητες αυτές διασφαλίζουν ότι οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν ένα ολοκληρωμένο σύνολο ικανοτήτων -γνώσεων, δεξιοτήτων, στάσεων και αξιών- που μπορούν να εφαρμόσουν σε πραγματικές συνθήκες.

Για να δημιουργήσετε μια ισορροπημένη διαδικασία μάθησης, είναι χρήσιμο να προβληματίζεστε κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού. Υπάρχουν αρκετές ευκαιρίες για τους συμμετέχοντες να βιώσουν, να προβληματιστούν και να δράσουν; Είναι σαφής η ισορροπία μεταξύ εξερεύνησης και εστιασμένης σκέψης; Η ροή των θεμάτων φαίνεται λογική και ελκυστική; Υποστηρίζεται η δυναμική της ομάδας και οι δραστηριότητες αντιμετωπίζουν τις γνωστικές, συναισθηματικές και πρακτικές διαστάσεις της μάθησης; Η προσεκτική εξέταση αυτών των πτυχών μπορεί να οδηγήσει σε μια ουσιαστική και αποτελεσματική μαθησιακή εμπειρία.

## Επιλογή και προσαρμογή των μεθόδων

Η επιλογή και η προσαρμογή των μεθόδων για μια μαθησιακή διαδικασία είναι απαραίτητη για τη δημιουργία μιας ουσιαστικής και αποτελεσματικής εμπειρίας. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται πρέπει να ευθυγραμμίζονται στενά με τους εκπαιδευτικούς στόχους και να προσαρμόζονται ώστε να ταιριάζουν τόσο στους εκπαιδευόμενους όσο και στο πλαίσιο της συνεδρίας. Οι εκπαιδευτές πρέπει να εξετάζουν πώς η επιλεγμένη προσέγγιση υποστηρίζει τους στόχους και δημιουργεί ευκαιρίες για τους συμμετέχοντες να συμμετέχουν ενεργά και στοχαστικά.

Η σχέση μεταξύ στόχων και μεθόδων είναι κρίσιμη. Κάθε μέθοδος θα πρέπει να δικαιολογείται από την άποψη του τρόπου με τον οποίο εξυπηρετεί τους μαθησιακούς στόχους. Οι εκπαιδευτικοί φέρνουν επίσης τη δική τους πείρα και εξοικείωση με συγκεκριμένες μεθόδους, οι οποίες επηρεάζουν τις επιλογές τους. Παρόλο που το παρόν έγγραφο δεν παρέχει πλήρη διερεύνηση της εκπαίδευσης με μεθόδους, προσφέρει κριτήρια που βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να επιλέγουν και να προσαρμόζουν τις μεθόδους με περίσκεψη.

Για να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα και συμμετέχουν, οι συντονιστές θα πρέπει να αποφεύγουν να τους καταβάλλουν. Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να έχουν την ελευθερία να διαμορφώνουν τις δικές τους απόψεις και να συμμετέχουν εθελοντικά. Η διαφάνεια σχετικά με το γιατί επιλέγεται μια μέθοδος και πώς ταιριάζει με τους στόχους της συνεδρίας βοηθά τους εκπαιδευόμενους να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους εμπειρίες. Οι διαφορές απόψεων θα πρέπει να είναι ευπρόσδεκτες ως ευκαιρίες για εποικοδομητικό διάλογο και η μαθησιακή διαδικασία θα πρέπει να επικεντρώνεται στις ανάγκες, τα κίνητρα και τις συνεισφορές των συμμετεχόντων.

Η χρήση ενός συνδυασμού μεθόδων προσθέτει ποικιλία και εξασφαλίζει ευελιξία. Η εναλλαγή μεταξύ δραστηριοτήτων που εστιάζουν σε διαφορετικούς τύπους εμπλοκής - όπως γνωσιακή έναντι δημιουργικής, ατομική έναντι ομαδικής, ή θεωρία έναντι πρακτικής - διατηρεί τη συνεδρία ζωντανή και προσαρμόσιμη. Αυτή η ποικιλομορφία επιτρέπει στους συντονιστές να ανταποκρίνονται στις εξελισσόμενες ανάγκες της ομάδας και να δημιουργούν ένα πλουσιότερο μαθησιακό περιβάλλον. Για παράδειγμα, ένα τμήμα μπορεί να περιλαμβάνει παιχνιδιάρικες δραστηριότητες για την τόνωση της ενέργειας, ενώ ένα άλλο μπορεί να απαιτεί εστιασμένη συκέντρωση για βαθύτερο προβληματισμό.

Κατά το σχεδιασμό μεθόδων, οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται σε πλαίσια όπως η εκπαίδευση του πολίτη θα πρέπει να επιδιώκουν τη σύνδεση της μορφής και του περιεχομένου. Η μάθηση σχετικά με τη δημοκρατία και τη συμμετοχή, για παράδειγμα, θα πρέπει να ενσωματώνει δραστηριότητες που αντικατοπτρίζουν δημοκρατικές αρχές, όπως η συλλογική λήψη αποφάσεων. Προσεγγίσεις που συνδέουν τις δράσεις των συμμετεχόντων με ευρύτερα συστήματα -όπως τα μέσα ενημέρωσης, οι θεσμοί και η καθημερινή ζωή- ενθαρρύνουν τη συστημική σκέψη. Μέθοδοι που βασίζονται σε παραδείγματα του πραγματικού κόσμου, όπως η συζήτηση επίκαιρων γεγονότων ή η ανάλυση πολιτικών διαφημίσεων, καθιστούν τη μαθησιακή εμπειρία σχετική και σχετιζόμενη.

Οι εκπαιδευόμενοι επωφελούνται από τις ευκαιρίες να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους προοπτικές και τις προοπτικές των άλλων. Μέθοδοι όπως το παιχνίδι ρόλων ή οι ομαδικές συζητήσεις, που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να υιοθετήσουν διαφορετικές απόψεις, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Κατά το σχεδιασμό των μεθόδων, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη παράγοντες όπως το μέγεθος της ομάδας, οι προηγούμενες γνώσεις, το κοινωνικό υπόβαθρο και οι διαθέσιμοι πόροι, ώστε να διασφαλίζεται η συμμετοχικότητα και η προσβασιμότητα.

Μια άλλη κρίσιμη σκέψη είναι η εξισορρόπηση των τριών διαστάσεων της μάθησης: της γνώσης, του συναισθήματος και της πρακτικής. Αυτές αντιστοιχούν στη σκέψη, το συναίσθημα και την πράξη. Οι γνωστικές δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν συζητήσεις ή ανάγνωση, ενώ η συναισθηματική εμπλοκή μπορεί να περιλαμβάνει την αφήγηση ιστοριών, την αλληλεπίδραση σε

ομάδες ή τα πρότυπα. Οι πρακτικές δραστηριότητες, όπως τα πρακτικά έργα ή οι προσομοιώσεις, δίνουν στους εκπαιδευόμενους την ευκαιρία να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους. Μαζί, αυτές οι διαστάσεις δημιουργούν μια ολιστική προσέγγιση που απευθύνεται σε διαφορετικές μαθησιακές προτιμήσεις και υποστηρίζει την ολοκληρωμένη ανάπτυξη ικανοτήτων.

Τέλος, η διευκόλυνση είναι μια διαδραστική και εξελισσόμενη διαδικασία. Τα σχέδια μπορεί να χρειαστεί να αλλάξουν για να προσαρμοστούν στη δυναμική της ομάδας ή στις αναδυόμενες ανάγκες. Η ευελιξία και η προθυμία να δοκιμάζουν νέα πράγματα είναι βασικά χαρακτηριστικά για τους αποτελεσματικούς διαμεσολαβητές. Επιλέγοντας και προσαρμόζοντας τις μεθόδους προσεκτικά, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν μια περιεκτική, ελκυστική και αποτελεσματική μαθησιακή εμπειρία.

### **Συν-δημιουργία της σχέσης**

#### **Οικοδόμηση εμπιστοσύνης και υποστηρικτικής ατμόσφαιρας στην ομάδα**

Οι εκπαιδευτές πρέπει να δημιουργούν ένα ασφαλές, χωρίς αποκλεισμούς και προσανατολισμένο στους στόχους περιβάλλον. Η εμπιστοσύνη και ο αμοιβαίος σεβασμός μεταξύ εκπαιδευτών και συμμετεχόντων είναι απαραίτητα για την προώθηση της συνεργασίας και του ανοιχτού διαλόγου.

#### **Βιώσιμη παρουσία**

Οι εκπαιδευτές πρέπει να παραμένουν συνειδητοποιημένοι και παρόντες καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, ακούγοντας ενεργά, παρατηρώντας τις αλληλεπιδράσεις της ομάδας και προσαρμοζόμενοι στις ανάγκες των συμμετεχόντων. Πρέπει επίσης να προβληματίζονται σχετικά με τις δικές τους περιβαλλοντικές στάσεις και συμπεριφορές για να λειτουργούν ως πρότυπα.

Παράδειγμα: Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να παρατηρούν πώς οι συμμετέχοντες ασχολούνται με τις προκλήσεις που σχετίζονται με την ενέργεια, ενσωματώνοντας αυτές τις παρατηρήσεις για να καθοδηγήσουν ουσιαστικές ομαδικές συζητήσεις.

### **Αποτελεσματική επικοινωνία**

#### **Ενεργητική ακρόαση**

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να επικεντρώνονται αποκλειστικά στις εκφρασμένες και υπονοούμενες ανησυχίες των συμμετεχόντων, διασφαλίζοντας ότι τα σχόλιά τους αναγνωρίζονται και αντιμετωπίζονται στο πλαίσιο των στόχων τους. Αυτή η δεξιότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αισθάνονται ότι ακούγονται και κατανοούνται, γεγονός που ενισχύει τη δέσμευση.

#### **Ανοιχτές, προσανατολισμένες στους πόρους και επικεντρωμένες στους στόχους ερωτήσεις**

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να χρησιμοποιούν μια ποικιλία ερωτήσεων προσαρμοσμένων στη φάση και το πλαίσιο της συνεδρίας:

Ερωτήσεις ανοικτού τύπου: (π.χ., "Ποιες μικρές αλλαγές στην κατανάλωση ενέργειας μπορείτε να κάνετε σήμερα;").

Ερωτήσεις προσανατολισμένες στους πόρους: (π.χ., "Ποιοι πόροι στην κοινότητά σας θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην προώθηση της χρήσης ανανεώσιμων πηγών ενέργειας;").

Ερωτήσεις προσανατολισμένες στη λύση: (π.χ., "Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε βιώσιμες λύσεις για τις μεταφορές στην καθημερινή σας ζωή;").

### **Διευκόλυνση της μάθησης και της επίτευξης στόχων**

### **Καθιέρωση ευαισθητοποίησης και δράσης**

Οι εκπαιδευτές πρέπει να ενσωματώνουν τα δεδομένα, τις παρατηρήσεις και τη συμβολή των συμμετεχόντων για να ενισχύσουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα θέματα βιωσιμότητας. Βοηθούν τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν απτά σχέδια δράσης που αντιμετωπίζουν τις περιβαλλοντικές προκλήσεις.

### **Σχεδιασμός και καθορισμός στόχων**

Οι εκπαιδευτές συνεργάζονται με τους συμμετέχοντες για να δημιουργήσουν σχέδια δράσης, αναθέτοντας ευθύνες και θέτοντας εφικτές προθεσμίες. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να διευκολύνουν τις ομαδικές προσπάθειες για να διασφαλίσουν τη λογοδοσία και την πρόοδο.

Παράδειγμα: Οι εκπαιδευτές βοηθούν τους συμμετέχοντες να καταρτίσουν τοπικά σχέδια δράσης για την ενεργειακή απόδοση, ενσωματώνοντας μετρήσιμα βήματα για τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας στα σχολεία ή τους χώρους εργασίας τους.

### **Ειδικές δεξιότητες για ενεργειακή και περιβαλλοντική νηφαλιότητα**

#### **Καλά θεμελιωμένη μεθοδολογία**

Οι εκπαιδευτές πρέπει να έχουν προσωπική εμπειρία με βιώσιμες πρακτικές στο πλαίσιο των ρόλων τους ως εκπαιδευόμενοι, παρατηρητές και διευκολυντές. Θα πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με έννοιες και εργαλεία ενεργειακής νηφαλιότητας, όπως υπολογιστές αποτυπώματος άνθρακα, τεχνικές υιοθέτησης ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και πρακτικές βιώσιμης κατανάλωσης.

#### **Διαδικασίες συντονισμού της βιωσιμότητας**

Οι εκπαιδευτές πρέπει να καθοδηγούν τους συμμετέχοντες μέσα από δομημένες φάσεις μάθησης:

- Εισαγωγή: Καθορισμός του πλαισίου και επεξήγηση των στόχων (π.χ., η σημασία της ενεργειακής νηφαλιότητας).
- Δέσμευση: (π.χ., ανάλυση σεναρίων κατανάλωσης ενέργειας στο "Ποιος νοιάζεται γι' αυτό;").
- Αναστοχασμός: Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να μοιραστούν ιδέες και παρατηρήσεις.
- Ανάπτυξη σχεδίου δράσης: Υποστήριξη των συμμετεχόντων στο σχεδιασμό ρεαλιστικών σχεδίων για την εφαρμογή βιώσιμων πρακτικών.
- Συμπέρασμα: Σύνοψη της συνεδρίας, κατανομή ευθυνών και συζήτηση των επόμενων βημάτων.

#### **Διευκόλυνση ομαδικών διαδικασιών**

Η εμπειρία στη δυναμική των ομάδων είναι απαραίτητη. Οι εκπαιδευτές πρέπει να διασφαλίζουν ότι κάθε συμμετέχων έχει φωνή, να ενθαρρύνουν τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων και να διαχειρίζονται εποικοδομητικά τις συγκρούσεις.

#### **Ολιστική σκέψη**

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να προσεγγίζουν την ενεργειακή νηφαλιότητα με συστημική προοπτική, λαμβάνοντας υπόψη τη διασύνδεση των περιβαλλοντικών, κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων. Πρέπει να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν το ρόλο τους μέσα σε αυτό το οικοσύστημα και να προσδιορίσουν τις αλλαγές που μπορούν να έχουν αντίκτυπο.

### **ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ SOBRIETY4YOU**

Το πρόγραμμα Sobriety4You επικεντρώνεται στο να παρέχει στους νέους και στους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας τις γνώσεις και τις δεξιότητες για την αντιμετώπιση περιβαλλοντικών και ενεργειακών ζητημάτων νηφαλιότητας. Για την αποτελεσματική εφαρμογή

της εκπαίδευσής του, ακολουθεί ηθικές κατευθυντήριες γραμμές εμπνευσμένες από παγκόσμια πλαίσια βιωσιμότητας, όπως οι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης 2030 του ΟΗΕ και η Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία. Οι αρχές αυτές συμβάλλουν στη διασφάλιση της βιώσιμης εκπαίδευσης και στην προώθηση της υπεύθυνης αλλαγής συμπεριφοράς. Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνονται να ευθυγραμμίζουν αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές με τα εθνικά τους πρότυπα δεοντολογίας.

Το σχέδιο περιγράφει τη δεοντολογική συμπεριφορά σε τέσσερις βασικούς τομείς:

### **Σεβασμός των δικαιωμάτων και της αξιοπρέπειας**

Οι εκπαιδευτές πρέπει να σέβονται τις πολιτισμικές αξίες των συμμετεχόντων και να διασφαλίζουν ότι η κατάρτιση είναι χωρίς αποκλεισμούς και χωρίς προκαταλήψεις. Θα πρέπει να προωθούν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, εκτιμώντας τις διαφορετικές προοπτικές. Η προστασία της ιδιωτικής ζωής είναι σημαντική και θα πρέπει να συλλέγονται και να τηρούνται εμπιστευτικά μόνο οι απαραίτητες πληροφορίες για τους συμμετέχοντες. Η συγκατάθεση μετά από ενημέρωση είναι ζωτικής σημασίας, με τους συμμετέχοντες να γνωρίζουν τον σκοπό και τις μεθόδους της κατάρτισης και να μπορούν να αποσυρθούν ανά πάσα στιγμή. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει επίσης να ενθαρρύνουν τον αυτοκαθορισμό, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με τη μάθησή τους.

### **Ικανότητα**

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να γνωρίζουν τις δεοντολογικές κατευθυντήριες γραμμές και να διασφαλίζουν ασφαλείς και αποτελεσματικές πρακτικές. Πρέπει να αναγνωρίζουν τα όριά τους και να ζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να γνωστοποιούν με σαφήνεια τα πλεονεκτήματα και τους περιορισμούς των μεθόδων τους και να βελτιώνουν συνεχώς τις δεξιότητές τους μέσω της συνεχούς εκπαίδευσης.

### **Ευθύνη**

Οι εκπαιδευτές αναμένεται να τηρούν υψηλά επαγγελματικά πρότυπα και να αναφέρουν ανήθικες πρακτικές στους οργανισμούς τους. Οφείλουν να διασφαλίζουν ότι τα εργαλεία και οι δραστηριότητες είναι ασφαλή και κατάλληλα και να σταματούν αμέσως οποιοσδήποτε επιβλαβείς δραστηριότητες. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει επίσης να παρέχουν συνεχή υποστήριξη στους συμμετέχοντες και να επιλύουν ηθικά ζητήματα σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές.

### **Ακεραιότητα**

Η ειλικρίνεια και η διαφάνεια είναι απαραίτητες. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να παρουσιάζουν με ακρίβεια τα προσόντα τους και να αποφεύγουν την υπερβολή των πιθανών αποτελεσμάτων των μεθόδων τους. Πρέπει επίσης να παρέχουν σαφή ανατροφοδότηση και να αντιμετωπίζουν οποιαδήποτε ανήθικη συμπεριφορά από συναδέλφους. Αυτές οι ηθικές αρχές καθοδηγούν τους εκπαιδευτές στην παροχή αποτελεσματικής, υπεύθυνης και πολιτισμικά ευαίσθητης εκπαίδευσης που υποστηρίζει τους στόχους του Sobriety4You.

## **ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ SOBRIETY4YOU**

Το πρόγραμμα Sobriety4You προσφέρει ένα δομημένο μονοπάτι για να γίνουν τα άτομα εκπαιδευτές στην περιβαλλοντική και ενεργειακή νηφαλιότητα. Ο στόχος είναι να εφοδιάσει τους εκπαιδευτές με τις απαραίτητες δεξιότητες, την ηθική κατανόηση και τις παιδαγωγικές γνώσεις για να ηγηθούν τόσο συνεδριών κατάρτισης εκπαιδευτών (ToT) όσο και κατάρτισης με επίκεντρο τη νεολαία. Οι εκπαιδευτές θα διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στην ενδυνάμωση των νέων ώστε να υιοθετήσουν βιώσιμες πρακτικές και να αντιμετωπίσουν τις περιβαλλοντικές προκλήσεις.

### **ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ**

Για να συμμετάσχουν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα Sobriety4You, οι υποψήφιοι θα πρέπει να πληρούν τις ακόλουθες προϋποθέσεις:



- **Εξοικείωση με την προσέγγιση Sobriety4You:** Οι υποψήφιοι θα πρέπει να κατανοούν τη θεμελιώδη παιδαγωγική προσέγγιση του προγράμματος, τις δεξιότητες του εκπαιδευτή και τις ηθικές κατευθυντήριες γραμμές, όπως περιγράφονται στο πρόγραμμα σπουδών Sobriety4You.
- **Εμπειρία στην εργασία με νέους ή στην κατάρτιση:** Οι υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν εμπειρία στην εργασία με νέους σε εκπαιδευτικά, κοινωνικά ή αναπτυξιακά περιβάλλοντα για τη νεολαία. Απαραίτητο είναι το έντονο ενδιαφέρον για τη βιωσιμότητα και την ενεργειακή νηφαλιότητα.
- **Δέσμευση στους στόχους του προγράμματος:** Οι υποψήφιοι πρέπει να έχουν κίνητρο να συμβάλουν στην αποστολή του προγράμματος για την προώθηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και την ενδυνάμωση των νέων.

### ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ

#### 1. Συμφωνητικό μάθησης

Πριν από την έναρξη της κατάρτισης, όλοι οι συμμετέχοντες θα υπογράψουν ένα **συμφωνητικό μάθησης** που περιγράφει τους ρόλους, τις ευθύνες και τις προσδοκίες τόσο του εκπαιδευτή όσο και των διοργανωτών του προγράμματος. Αυτό το έντυπο περιέχει:

- Προσωπικές και επαγγελματικές πληροφορίες για τον συμμετέχοντα.
- Δήλωση κινήτρων και προεπιλογής.
- Αναγνώριση της παιδαγωγικής προσέγγισης του προγράμματος, των δεοντολογικών κατευθυντήριων γραμμών και των προτύπων κατάρτισης.
- Δέσμευση για την ολοκλήρωση της κατάρτισης και την υλοποίηση δραστηριοτήτων παρακολούθησης.

Η συμφωνία μάθησης χρησιμεύει ως θεμελιώδης σύμβαση για τη διαδικασία κατάρτισης.

#### 2. Εκπαίδευση για εκπαιδευτές (ToT)

Το πρόγραμμα Sobriety4You περιλαμβάνει μια **εντατική εκπαίδευση διάρκειας 20 ωρών και 3 ημερών** που εστιάζει σε:

- Κατανόηση των αρχών της ενεργειακής και περιβαλλοντικής νηφαλιότητας.
- Ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων και τεχνικών κατάρτισης.
- Εξοικείωση των συμμετεχόντων με τις ενότητες και τα εργαλεία του Sobriety4You.
- Ηθικές και χωρίς αποκλεισμούς πρακτικές στην εκπαίδευση για την αειφορία.

Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε πρακτικές δραστηριότητες, ομαδικές συζητήσεις και θεωρητική μάθηση. Θα αποκτήσουν επίσης πρόσβαση στη **διαδικτυακή πλατφόρμα μάθησης Sobriety4You**, η οποία παρέχει πρόσθετο υλικό, όπως:

- Κείμενα και οδηγοί διδασκαλίας.
- Εκπαιδευτικά βίντεο.
- Ένα μικρό εκπαιδευτικό πακέτο που περιέχει βασικές πληροφορίες και επισκοπήσεις των ενότητων.

#### 3. Φάση υλοποίησης

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος εκπαίδευσης, οι εκπαιδευτές θα εφαρμόσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Sobriety4You με **15 νέους στις αντίστοιχες χώρες εταίρους τους**. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, οι εκπαιδευτές θα:

- Εφαρμόστε τα εργαλεία και τις μεθόδους που μάθατε κατά τη διάρκεια της κατάρτισης.
- Διευκολύνετε ελκυστικές και διαδραστικές δραστηριότητες με νεαρούς συμμετέχοντες.
- Αξιολογήστε τον αντίκτυπο του προγράμματος και προσαρμόστε το στο τοπικό πλαίσιο, όπως απαιτείται.

Οι εκπαιδευτές αναμένεται να τεκμηριώνουν τη διαδικασία εφαρμογής τους και να μοιράζονται τα σχόλιά τους με την ομάδα του προγράμματος, ώστε να διασφαλίζεται η συνεχής βελτίωση.

#### 4. Πιστοποιητικό Youthpass

Με την επιτυχή ολοκλήρωση των φάσεων κατάρτισης και υλοποίησης, οι εκπαιδευτές θα λάβουν **πιστοποιητικό Youthpass**. Αυτό το πιστοποιητικό αναγνωρίζει τη συμβολή τους στο πρόγραμμα και τις δεξιότητές τους στην εκπαίδευση για την αειφορία, υποστηρίζοντας την επαγγελματική τους ανάπτυξη.

#### ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΗΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ SOBRIETY4YOU

- **Εξειδικευμένες ενότητες κατάρτισης:** "Ενεργειακοί ανιχνευτές" και "Μικρές αλλαγές, μεγάλα αποτελέσματα".
- **Πρακτική εφαρμογή:** Οι εκπαιδευτές αποκτούν πρακτική εμπειρία δουλεύοντας άμεσα με τους νέους συμμετέχοντες.
- **Προσβάσιμοι πόροι:** Η διαδικτυακή πλατφόρμα μάθησης Sobriety4You προσφέρει συνεχή υποστήριξη και πόρους για την ενίσχυση των γνώσεων και των δεξιοτήτων των εκπαιδευτών.
- **Εστίαση στη βιωσιμότητα:** Οι εκπαιδευτές εμπνέουν τους νέους να υιοθετήσουν βιώσιμες πρακτικές και να συμβάλουν σε πρωτοβουλίες ενεργειακής νηφαλιότητας.



#### ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ SOBRIETY4YOU:

Η εκπαιδευτική προσέγγιση του Sobriety4you επικεντρώνεται στην ευελιξία, τη δημιουργικότητα και τη διαδραστικότητα, ενώ παράλληλα παραμένει πιστή στους στόχους του προγράμματος. Ξεκινά με την **εμβάθυνση στο πλαίσιο**, όπου οι συμμετέχοντες εισάγονται στο θέμα της ενεργειακής νηφαλιότητας μέσω ιστοριών, βίντεο ή παραδειγμάτων από την πραγματική ζωή. Συνδέοντας το θέμα με καταστάσεις με τις οποίες μπορούν να συσχετιστούν, οι συμμετέχοντες αισθάνονται πιο αφοσιωμένοι και περίεργοι για το πώς εφαρμόζεται στη δική τους ζωή.

Ακολουθεί η **δυναμική ανακάλυψη**, όπου οι συμμετέχοντες εμβαθύνουν στο θέμα μέσω καταγισμού ιδεών και ανοιχτών συζητήσεων. Εδώ δεν υπάρχει αυστηρή δομή - απλώς δίνεται η ευκαιρία σε όλους να εξερευνήσουν τις σκέψεις τους και να μοιραστούν ελεύθερα τις ιδέες τους. Εργαλεία όπως οι χάρτες νου μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν την ομάδα να οπτικοποιήσει τη συλλογική της κατανόηση, καθιστώντας τη διαδικασία συνεργατική και χωρίς αποκλεισμούς.

Στη **διαδραστική επίλυση προβλημάτων**, οι συμμετέχοντες συνεργάζονται για να αντιμετωπίσουν πραγματικές προκλήσεις, όπως η εξεύρεση τρόπων μείωσης της χρήσης ενέργειας σε μια κοινότητα ή σε έναν εργασιακό χώρο. Για να γίνει διασκεδαστικό και ελκυστικό, οι δραστηριότητες μπορούν να περιλαμβάνουν παιχνίδια ρόλων ή ακόμη και παιχνίδια όπου σχεδιάζουν ενεργειακά αποδοτικές λύσεις χρησιμοποιώντας περιορισμένους πόρους. Αυτό το πρακτικό στάδιο ενισχύει την ομαδική εργασία και ζωντανεύει τις έννοιες με πρακτικό τρόπο.

Μετά από αυτό, η φάση **Αναστοχασμού** δίνει χρόνο στους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι έμαθαν και πώς αυτό ταιριάζει στη ζωή τους. Είτε μέσω ημερολογίου είτε μέσω ομαδικών συνεδριών αναστοχασμού, το αυτό το βήμα ενθαρρύνει τους ανθρώπους να εξετάσουν τις δικές τους συνήθειες, τα κίνητρα και τυχόν προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν στην υιοθέτηση πιο βιώσιμων πρακτικών.

**Στο Ανάπτυξη προτοτύπων**, οι συμμετέχοντες γίνονται δημιουργικοί και αρχίζουν να αναπτύσσουν ιδέες για πραγματικά έργα, όπως μικρές πρωτοβουλίες βιωσιμότητας ή εκστρατείες που μπορούν να υλοποιήσουν στις κοινότητές τους. Αντί να επιδιώκουν την τελειότητα, δοκιμάζουν και βελτιώνουν τις ιδέες τους με τη βοήθεια συνομηλίκων και μεντόρων, εστιάζοντας στη μάθηση και την ανάπτυξη στην πορεία.

Τέλος, η **συνεχής** αξιολόγηση είναι ενσωματωμένη στην εκπαίδευση από την αρχή έως το τέλος. Μετά από κάθε δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να δώσουν και να λάβουν ανατροφοδότηση, βοηθώντας τους να παρακολουθήσουν την πρόοδό τους και να προσαρμοστούν ανάλογα με τις ανάγκες. Απλά εργαλεία όπως οι χάρτες στόχων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την οπτική αποτύπωση των επιτευγμάτων και τη διατήρηση των κινήτρων όλων.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

Η ενότητα "**Εισαγωγή στην ενεργειακή νηφαλιότητα**" χρησιμεύει ως βάση της κατάρτισης, εισάγοντας τους συμμετέχοντες στην έννοια της ενεργειακής νηφαλιότητας και τον κρίσιμο ρόλο της στη βιώσιμη διαβίωση. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς η ενεργειακή νηφαλιότητα διαφέρει από την ενεργειακή αποδοτικότητα, εστιάζοντας στη μείωση της περιττής κατανάλωσης ενέργειας μέσω συμπεριφορικών και συστημικών αλλαγών. Τα βασικά θέματα περιλαμβάνουν τους τέσσερις πυλώνες της ενεργειακής νηφαλιότητας: τη συναδελφική, τη διαστατική, τη δομική και τη νηφαλιότητα χρήσης. Μέσω της εννοιολογικής χαρτογράφησης και των ασκήσεων αναστοχασμού, οι συμμετέχοντες εντοπίζουν συμπεριφορές που καταναλώνουν ενέργεια στη ζωή τους και διερευνούν πρακτικές, νηφάλιες εναλλακτικές λύσεις. Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τη σημασία της ενεργειακής νηφαλιότητας και θα παρακινηθούν να εφαρμόσουν μικρές αλλά ουσιαστικές αλλαγές στην καθημερινή τους ζωή.

Η ενότητα "**Ενεργειακή απόδοση στην πράξη**" παρέχει στους συμμετέχοντες στρατηγικές για τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας με παράλληλη διατήρηση της άνεσης και της λειτουργικότητας. Η ενότητα καλύπτει τις αρχές της ενεργειακής απόδοσης, συμπεριλαμβανομένων των τεχνολογικών εξελίξεων, όπως ο φωτισμός LED, τα έξυπνα δίκτυα και τα αποδοτικά συστήματα HVAC. Δίνεται επίσης έμφαση σε συμπεριφορικές προσεγγίσεις, όπως η αποσύνδεση αχρησιμοποίητων συσκευών και ο καθορισμός της βέλτιστης θερμοκρασίας του θερμοστάτη. Δραστηριότητες όπως διαδραστικά κουίζ και εργαστήρια σεναρίων βοηθούν τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τις ανεπάρκειες και να αναπτύξουν εφαρμόσιμες λύσεις για σπίτια, σχολεία ή χώρους εργασίας. Αυτή η ενότητα εξοπλίζει τους συμμετέχοντες τόσο με τις γνώσεις όσο και με πρακτικές δεξιότητες για τη βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης στις κοινότητές τους.

Η ενότητα "**Υιοθέτηση των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας**" ευαισθητοποιεί για τη σημασία της μετάβασης σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας ως απάντηση στην κλιματική αλλαγή. Οι συμμετέχοντες διερευνούν διάφορα είδη ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, όπως η ηλιακή, η αιολική, η γεωθερμική και η υδροηλεκτρική ενέργεια, ενώ συζητούν τα οφέλη και τους περιορισμούς τους. Μέσω δραστηριοτήτων όπως ο υπολογισμός του ανθρακικού

αποτυπώματος και ο σχεδιασμός δράσης για τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, οι συμμετέχοντες κατανοούν πώς η μετάβαση από τα ορυκτά καύσιμα στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας μπορεί να μειώσει τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Η ενότητα αυτή εμπνέει τους συμμετέχοντες να υποστηρίξουν την υιοθέτηση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας στα προσωπικά και επαγγελματικά τους πλαίσια.

Στην ενότητα **Πρακτικές βιώσιμης κατανάλωσης**, οι συμμετέχοντες επικεντρώνονται στη μείωση των αποβλήτων και στην υιοθέτηση φιλικών προς το περιβάλλον συμπεριφορών. Τα βασικά θέματα περιλαμβάνουν την ελαχιστοποίηση των αποβλήτων τροφίμων, την υιοθέτηση βιώσιμων συνηθειών αγορών και την κατανόηση των αρχών της κυκλικής οικονομίας. Δραστηριότητες όπως η ανάλυση του κύκλου ζωής των καθημερινών προϊόντων και το παιχνίδι ρόλων για τη λήψη αποφάσεων με οικολογική συνείδηση βοηθούν τους συμμετέχοντες να συνδέσουν τις καταναλωτικές τους επιλογές με ευρύτερα περιβαλλοντικά αποτελέσματα. Αυτή η ενότητα ενδυναμώνει τους συμμετέχοντες να κάνουν βιώσιμες επιλογές που μειώνουν σημαντικά το οικολογικό τους αποτύπωμα.

Η ενότητα **Δράση για το κλίμα και συνηγορία** εφοδιάζει τους συμμετέχοντες με εργαλεία για να αναλάβουν ουσιαστική δράση και να επηρεάσουν τις κοινότητές τους. Οι συμμετέχοντες εμβαθύνουν στις βασικές αρχές της κλιματικής αλλαγής, διερευνώντας τα αίτια, τις επιπτώσεις και τις λύσεις της. Μαθαίνουν στρατηγικές υπεράσπισης για την ευαισθητοποίηση, τον επηρεασμό των πολιτικών και την ανάληψη πρωτοβουλιών βιωσιμότητας υπό την ηγεσία των νέων. Οι διαδραστικές δραστηριότητες, όπως ο σχεδιασμός εκστρατειών και η χαρτογράφηση των ενδιαφερομένων μερών, επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν εφαρμόσιμα σχέδια για τοπική δράση για το κλίμα. Αυτή η ενότητα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να γίνουν προληπτικοί ηγέτες στην προώθηση της βιωσιμότητας και της ανθεκτικότητας.

Η ενότητα **"Αλλαγή συμπεριφοράς και προσαρμογή του τρόπου ζωής"** τονίζει τη σημασία του προβληματισμού και της προσαρμογής των προσωπικών συμπεριφορών για ένα βιώσιμο μέλλον. Οι συμμετέχοντες εξετάζουν την επιστήμη της συμπεριφοράς πίσω από την κατανάλωση ενέργειας και πόρων και μαθαίνουν στρατηγικές για την υιοθέτηση τρόπου ζωής με χαμηλές εκπομπές άνθρακα. Μέσα από δραστηριότητες όπως ημερολόγια χρήσης ενέργειας και ασκήσεις δέσμευσης, οι συμμετέχοντες εντοπίζουν ευκαιρίες για τη μείωση των περιβαλλοντικών τους επιπτώσεων. Στο τέλος αυτής της ενότητας, θα έχουν εξατομικευμένα σχέδια δράσης για να ενσωματώσουν βιώσιμες πρακτικές στη ζωή τους.

Η ενότητα **Μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες** πρακτικές αναδεικνύει επιτυχημένες πρωτοβουλίες για την ενεργειακή νηφαλιότητα και βιωσιμότητα από όλο τον κόσμο. Οι συμμετέχοντες αναλύουν εθνικά και διεθνή παραδείγματα, όπως το σχέδιο ενεργειακής νηφαλιότητας της Γαλλίας, για να αντλήσουν πολύτιμες πληροφορίες. Με την επεξεργασία πραγματικών σεναρίων σε εργαστήρια επίλυσης προβλημάτων, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να προσαρμόζουν αυτές τις βέλτιστες πρακτικές στα τοπικά τους πλαίσια. Αυτή η ενότητα προάγει την κριτική σκέψη και εμπνέει τους συμμετέχοντες με ιδέες που μπορούν να αναλάβουν δράση για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της βιωσιμότητας στις κοινότητές τους.

Τέλος, η ενότητα **"Αξιολόγηση και προβληματισμός"** παρέχει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να αξιολογήσουν τη μάθησή τους και να ανταλλάξουν σχόλια. Δομημένα εργαλεία όπως φύλλα αξιολόγησης, ομαδικές συζητήσεις και ασκήσεις μελλοντικού σχεδιασμού βοηθούν τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν την πρόοδό τους και να περιγράψουν τα βήματα για την εφαρμογή των γνώσεών τους. Αυτή η καταληκτική ενότητα διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες φεύγουν με σαφή κατανόηση των επιτευγμάτων τους και με έναν οδικό χάρτη για τη δημιουργία μακροπρόθεσμου αντίκτυπου.

Αυτές οι ενότητες κατάρτισης έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να αλληλοσυμπληρώνονται, εξασφαλίζοντας μια ολιστική μαθησιακή εμπειρία. Με την ενσωμάτωση θεωρητικών γνώσεων, πρακτικών ασκήσεων και συνεργατικών συζητήσεων, το πρόγραμμα Sobriety4You εξοπλίζει τους

συμμετέχοντες με τις δεξιότητες και τα κίνητρα που απαιτούνται για να προωθήσουν βιώσιμες αλλαγές στη ζωή και τις κοινότητές τους.

#### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΜΕ ΝΕΟΥΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΗ ΝΕΟΛΑΪΑ

Ο κύριος σκοπός της διαδικασίας παρακολούθησης και αξιολόγησης ήταν να εκτιμηθεί η αποτελεσματικότητα του έργου Sobriety4You όσον αφορά τους σκοπούς και τους στόχους του στο πλαίσιο του Πακέτου Εργασίας 3: Ανάπτυξη κατάρτισης. Η διαδικασία αξιολόγησης αναπτύχθηκε για να παρέχει σχετικές πληροφορίες για τη βελτίωση των διαδικασιών παρακολούθησης του έργου, καθώς και για να χρησιμεύσει ως οδηγός για τους άλλους οργανισμούς και να δώσει πληροφορίες σχετικά με τα διδάγματα που αντλήθηκαν, τις προκλήσεις και τα εμπόδια που αντιμετωπίστηκαν κατά την υλοποίηση δραστηριοτήτων κατάρτισης με νέους και εργαζόμενους σε νέους. Κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης και της αξιολόγησης χρησιμοποιήθηκαν τόσο ποσοτικές όσο και ποιοτικές ερευνητικές μέθοδοι και τα έντυπα αξιολόγησης για κάθε πρόγραμμα κατάρτισης, τα ποιοτικά και ποσοτικά μέσα μπορούν να βρεθούν στις ενότητες αξιολόγησης των σχετικών δραστηριοτήτων ως έντυπα εκτός σύνδεσης.

Ο κύριος στόχος του έργου είναι να δράσει με νηφαλιότητα για τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις μέσω ενός προγράμματος κατάρτισης νέων, μιας συλλογής τεχνικών μεθόδων και καλών πρακτικών και μιας ηλεκτρονικής πλατφόρμας με πλούσια παραδείγματα στον προορισμό των νέων με τη βοήθεια των εργαζομένων στη νεολαία ως μέντορες. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, το έργο περιλαμβάνει διάφορα πακέτα εργασίας, στο πλαίσιο του πακέτου εργασίας 3 (Πρόγραμμα σπουδών και ενότητες για τη νηφαλιότητα των περιβαλλοντικών επιπτώσεων), τέθηκαν οι ακόλουθοι στόχοι:

- Να ενδυναμώσει τους νέους και τους επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της νεολαίας -μαζί με άλλες ομάδες, όπως οι μειονεκτούντες νέοι από αγροτικές περιοχές ή οι νέοι με χαμηλή ειδίκευση- με τις απαραίτητες δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν τις επερχόμενες προκλήσεις.
- Να παρέχει στους νέους όλες τις βασικές δεξιότητες και τις εγκάρσιες ικανότητες που τους καθιστούν δεκτικούς στις προκλήσεις της εξοικονόμησης ενέργειας και της οικολογίας.

Ως εκ τούτου, για την επίτευξη αυτών των στόχων σχεδιάστηκε να υλοποιηθούν 5 κύριες δραστηριότητες ( 5 εθνικά εργαστήρια και 1 δραστηριότητα κατάρτισης εκπαιδευτών ) με τη συμμετοχή 85 ατόμων από 5 διαφορετικές χώρες του ( Τουρκία, Ισπανία, Αυστρία, Ελλάδα και Σερβία ). Στο σημείο αυτό καθορίζεται η μεθοδολογία αξιολόγησης των δραστηριοτήτων αυτών.

Αυτή η στρατηγική παρακολούθησης και αξιολόγησης αναπτύχθηκε για να γίνει κατανοητό ότι οι προαναφερθείσες δραστηριότητες συνέβαλαν στην επίτευξη του γενικού στόχου και βοήθησαν τους νέους και τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας να αναπτύξουν στάσεις, δεξιότητες και γνώσεις, δηλαδή ικανότητες, κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των δραστηριοτήτων σχετικά με την ενεργειακή νηφαλιότητα. Με τη διαδικασία σχεδιασμού αυτής της στρατηγικής αξιολόγησης, σχεδιάσαμε να απαντήσουμε στα ακόλουθα ερωτήματα στο τέλος του έργου:

- Συνέβαλε η δραστηριότητα της κατάρτισης των εκπαιδευτών στην επαγγελματική ανάπτυξη των επαγγελματιών που ασχολούνται με τη νεολαία;
- Συνέβαλαν οι τοπικοί πειραματισμοί, π.χ. τα εργαστήρια, στην ευαισθητοποίηση των νέων;
- Συνέβαλαν οι μέθοδοι που αναπτύχθηκαν στην ανταλλαγή γνώσεων και στην αύξηση της ευαισθητοποίησης των νέων;
- Ποια ήταν η συνολική ικανοποίηση των συμμετεχόντων σε κάθε δραστηριότητα;

Η ανάπτυξη της στρατηγικής παρακολούθησης και αξιολόγησης έγινε με τη συμμετοχή του προσωπικού των οργανισμών-εταίρων και τα έντυπα αξιολόγησης αναπτύσσονται σε ένα στάδιο και όχι σε στάδια πριν και μετά την έκδοση του εντύπου. Το σκεπτικό πίσω από αυτόν τον τρόπο ανάπτυξης της στρατηγικής ήταν ότι οι συμμετέχοντες δεν θα υπερεκτιμούσαν τον εαυτό τους

πριν από τη συμμετοχή τους στη δραστηριότητα, καθώς και ότι δεν θα συγκέντρωναν τα αποτελέσματα που είναι μη ρεαλιστικά.

Το ζήτημα αυτό ονομάζεται μεροληψία απόκρισης στις κοινωνικές επιστήμες. Η μεροληψία απάντησης "είναι ένας γενικός όρος για ένα ευρύ φάσμα τάσεων των συμμετεχόντων να απαντούν ανακριβώς ή ψευδώς σε ερωτήσεις. Αυτές οι μεροληψίες είναι διαδεδομένες σε έρευνες που περιλαμβάνουν αυτοαναφορές συμμετεχόντων, όπως δομημένες συνεντεύξεις ή έρευνες. Οι μεροληψίες απόκρισης μπορεί να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην εγκυρότητα των ερωτηματολογίων ή των ερευνών". Ως εκ τούτου, για να ξεπεραστεί αυτό το ζήτημα, έχουμε εσωτερικεύσει την ακόλουθη στρατηγική παρακολούθησης και αξιολόγησης αντί της έκθεσης λόγω του τεράστιου αριθμού θεατών και της μη δυνατότητας κάθε θεατή να συμπληρώσει μια μεγαλύτερη έρευνα καθώς και της προθυμίας.

Ως εκ τούτου, η διαδικασία αξιολόγησης γίνεται σε ένα στάδιο, στο τέλος της κατάρτισης/εργαστηρίου:

- **Πριν από την κατάρτιση/εργαστήριο:** ζητώντας από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν τους εαυτούς τους μετά την κατάρτιση όσον αφορά τις προηγούμενες γνώσεις τους πριν από τη συμμετοχή τους στη δραστηριότητα.
- **Μετά την κατάρτιση/εργαστήριο:** ζητώντας από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν τον εαυτό τους μετά την κατάρτιση όσον αφορά τις τρέχουσες γνώσεις/δεξιότητες/στάσεις τους.

Καθώς έχουμε προγραμματίσει να χρησιμοποιήσουμε τις αξιολογήσεις σε έντυπη μορφή για τις δραστηριότητες, για τις εθνικές εκδηλώσεις, το φύλλο αξιολόγησης (Παράρτημα -2 ) μεταφράζεται στις γλώσσες των χωρών για την ανάπτυξη μιας ενιαίας έκθεσης των δραστηριοτήτων κατάρτισης που δοκιμάζονται οι μέθοδοι και το πρόγραμμα σπουδών που αναπτύχθηκε.

### Μεθοδολογία και εργαλεία

Κατά την ανάπτυξη μεθόδων και εργαλείων παρακολούθησης και αξιολόγησης, θεωρήθηκε ότι οι πρακτικές που διεξάγονται για το σκοπό αυτό θα πρέπει να τοποθετούνται ως μέρος της διαδικασίας του προγράμματος κατάρτισης και όχι ως μελέτη στο τέλος του έργου. Σύμφωνα με αυτή την πεποίθηση, οι μέθοδοι και τα εργαλεία αναπτύχθηκαν εν γνώσει των ομάδων έργου και κατάρτισης, παράλληλα με τη διαδικασία ανάπτυξης του προγράμματος κατάρτισης, πριν από την έναρξη της φάσης υλοποίησης του έργου.

Η συνολική διαδικασία της στρατηγικής αξιολόγησης αναπτύσσεται σε τέσσερα στάδια λόγω της φύσης του έργου. Το σχήμα της στρατηγικής παρακολούθησης και αξιολόγησης και η ανάπτυξη του σχεδίου φαίνονται παρακάτω.

Η παραπάνω μεθοδολογία θα μας βοηθήσει ως κοινοπραξία να παρακολουθήσουμε τα αποτελέσματα κάθε σταδίου και να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις και τα εμπόδια των πιθανών δραστηριοτήτων στο πλαίσιο του WP3 και του WP4 ( δραστηριότητα κατάρτισης εκπαιδευτών και εθνικά εργαστήρια ). Με αυτόν τον τρόπο, ως εταίροι θα είμαστε σε θέση να παρακολουθούμε ο ένας το έργο του άλλου μέσω των εθνικών εκθέσεων, καθώς και να τεκμηριώνουμε κάθε βήμα για να έχουμε μια πλήρη διαδικασία αξιολόγησης.

Τα εργαλεία που προσδιορίστηκαν για την εφαρμογή των στρατηγικών παρακολούθησης και αξιολόγησης είναι :

- Έντυπα αιτήσεων για τη συγκέντρωση των προσδοκιών
- Έντυπα Μετα-Αξιολόγησης για την αξιολόγηση της συνολικής ικανοποίησης και της αλλαγής των συμμετεχόντων
- Ποσοτικοί δείκτες για την κατανόηση της επίτευξης της δραστηριότητας
- Καθημερινές αξιολογήσεις για την προσαρμογή του περιεχομένου στις ανάγκες των συμμετεχόντων
- Προφορική αξιολόγηση για να συζητήσουν οι συμμετέχοντες και να παρέχουν άμεση ανατροφοδότηση όχι μόνο στην ομάδα αλλά και στους ίδιους τους συμμετέχοντες.



- Αξιολογήσεις εταίρων για την αξιολόγηση της συνολικής κοινοπραξίας
- Ποσοτικοί δείκτες για το συνολικό έργο για την κατανόηση της επίτευξης του έργου
- Τα "διδάγματα" που αντλήθηκαν θα αποτελέσουν κατευθυντήρια αρχή για τους εταίρους στα επόμενα έργα.
- Αναθεώρηση των μεθόδων που αναπτύχθηκαν και παροχή καθοδηγητικού υλικού για την ανάπτυξη ενοτήτων ηλεκτρονικής μάθησης

Τα εργαλεία αυτά πρόκειται να χρησιμοποιηθούν κατά τη συνολική υλοποίηση του έργου για να παρέχουν λεπτομερή αξιολόγηση κάθε δραστηριότητας και κατανόηση της συνολικής διαδικασίας του έργου.

#### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ - 1: ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ

##### Έντυπο προ-αξιολόγησης

Το έντυπο αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της εκπαιδευτικής διαδικασίας της κατάρτισης των εκπαιδευτών/ δραστηριότητας. Ως εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, η γνώμη σας έχει μεγάλη σημασία για εμάς. Αυτό το έντυπο έχει σχεδιαστεί για να κατανοήσετε την κατανόηση του βαθμού στον οποίο επιτυγχάνονται οι στόχοι της κατάρτισης. Οι συνεισφορές σας θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε την κατάρτιση καθώς και τη συνολική υλοποίηση του έργου μας. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τις απαντήσεις σας .

**Ηλικία:**

**Φύλο:**

**Αριθμός δελτίου**

- Βαθμολογήστε τις ακόλουθες δηλώσεις από το 1 έως το 10 και γράψτε τη βαθμολογία σας στο τετράγωνο δίπλα στο στοιχείο.

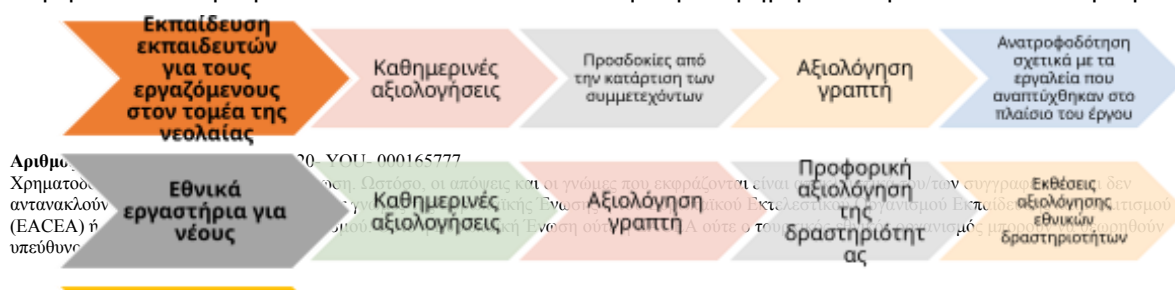
1. Δεν γνωρίζω/δεν μπορώ να κάνω/δεν συμφωνώ.....10.Γνωρίζω πλήρως/μπορώ να κάνω πλήρως/συμφωνώ πλήρως

		A
1	Έχω σαφή κατανόηση της "ενεργειακής νηφαλιότητας".	
2	Μπορώ να υλοποιήσω εκπαιδεύσεις για νέους στη χώρα μου.	
3	Έχω μια ιδέα για το πώς μπορώ να μειώσω την κατανάλωση ενέργειας.	
4	Γνωρίζω ποιες είναι οι πρακτικές βιώσιμης κατανάλωσης.	
5	Γνωρίζω πώς να εφαρμόζω εκπαιδευτική δραστηριότητα με νέους ανθρώπους.	
6	Μπορώ να αναπτύξω εκπαιδευτική δραστηριότητα για νέους σχετικά με την ενεργειακή απόδοση.	
7	Μπορώ να προωθήσω την ενεργειακή νηφαλιότητα στην κοινότητά μου.	
8	Μπορώ να δημιουργήσω ευαισθητοποίηση σχετικά με τις επιπτώσεις της κατανάλωσης ενέργειας και των πρακτικών στην κοινότητά μου.	
9	Μπορώ να παρέχω καθοδήγηση στους νέους σχετικά με την κατανάλωση ενέργειας και τη νηφαλιότητα.	
10	Μπορώ να προωθήσω πρακτικές βιώσιμης κατανάλωσης μέσω μελετών περίπτωσης μεταξύ των νέων.	

E1. Ποιες είναι οι προσδοκίες και οι μαθησιακοί σας στόχοι από αυτή την εκπαίδευση;

##### ΈΝΤΥΠΟ ΜΕΤΑ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Τώρα, φτάνουμε στο τέλος της εκπαίδευσης, αν και το ταξίδι μας μόλις ξεκίνησε. Παρακαλώ θυμηθείτε τον αριθμό που δώσατε στο έντυπο την πρώτη ημέρα και βάλτε τον ίδιο αριθμό στο



τμήμα με τον αριθμό του εντύπου. Είναι σημαντικό να αξιολογήσετε τις διαφορές με συνεκτικό τρόπο. Δεύτερον, ενώ δίνετε αριθμούς σε κάθε τμήμα, η στήλη Β σημαίνει, ότι πρέπει να αξιολογήσετε τον εαυτό σας πριν από την εκπαίδευση και η στήλη Γ σημαίνει, ότι πρέπει να αξιολογήσετε τον εαυτό σας μετά από αυτή την εκπαίδευση.

**Ηλικία:**

**Φύλο:**

**Αριθμός δελτίου**

**- Βαθμολογήστε τις ακόλουθες δηλώσεις από το 1 έως το 10 και γράψτε τη βαθμολογία σας στο τετράγωνο δίπλα στο στοιχείο.**

**1. Δεν γνωρίζω/δεν μπορώ να κάνω/δεν συμφωνώ.....10.Γνωρίζω πλήρως/μπορώ να κάνω πλήρως/συμφωνώ πλήρως**

		<b>Β</b>	<b>Γ</b>
1	Έχω σαφή κατανόηση της "ενεργειακής νηφαλιότητας".		
2	Μπορώ να υλοποιήσω εκπαιδεύσεις για νέους στη χώρα μου.		
3	Έχω μια ιδέα για το πώς μπορώ να μειώσω την κατανάλωση ενέργειας.		
4	Γνωρίζω ποιες είναι οι πρακτικές βιώσιμης κατανάλωσης.		
5	Γνωρίζω πώς να εφαρμόζω εκπαιδευτική δραστηριότητα με νέους ανθρώπους.		
6	Μπορώ να αναπτύξω εκπαιδευτική δραστηριότητα για νέους σχετικά με την ενεργειακή απόδοση.		
7	Μπορώ να προωθήσω την ενεργειακή νηφαλιότητα στην κοινότητά μου.		
8	Μπορώ να δημιουργήσω ευαισθητοποίηση σχετικά με τις επιπτώσεις της κατανάλωσης ενέργειας και των πρακτικών στην κοινότητά μου.		
9	Μπορώ να παρέχω καθοδήγηση στους νέους σχετικά με την κατανάλωση ενέργειας και τη νηφαλιότητα.		
10	Μπορώ να προωθήσω πρακτικές βιώσιμης κατανάλωσης μέσω μελετών περίπτωσης μεταξύ των νέων.		

E1. Υπήρχε κάτι που θεωρείται ότι έλειπε από την εκπαίδευση; Τι θα ήταν καλό αν κάναμε ή τι θα συνέβαινε;

E2. Ποια ήταν η πιο πολύτιμη συνεδρία για εσάς; Υπάρχει κάτι που μπορείτε να πείτε ότι δεν ήξερα, αλλά έμαθα εδώ;

E3. Πώς σκοπεύετε να αντιμετωπίσετε τις συγκρούσεις και τα ζητήματα που ενδέχεται να προκύψουν κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής δραστηριότητας;

E4. Καταφέρατε να επιτύχετε τις προσδοκίες σας και τους μαθησιακούς σας στόχους; Εάν ναι, εξηγήστε. Εάν όχι, γιατί;

**Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα βασίζονται σε κλίμακα Likert.**

E5. Ποιος είναι ο βαθμός ικανοποίησής σας από το περιεχόμενο της εκπαιδευτικής δραστηριότητας;

E6. Ποιος είναι ο βαθμός ικανοποίησής σας από τη συμπεριφορά των εκπαιδευτών;

E7. Ποιος είναι ο βαθμός ικανοποίησής σας από τις υλικοτεχνικές ρυθμίσεις της εκπαιδευτικής δραστηριότητας;

E8. Αισθανθήκατε άνετα με την ομάδα;

E9. Πιστεύετε ότι εξελιχθήκατε επαγγελματικά και προσωπικά κατά τη διάρκεια της κατάρτισης;

E.10. Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε αυτή τη θέση σε περίπτωση που δεν βρήκατε χώρο και θέλετε να πείτε κάτι περαιτέρω.

Ευχαριστούμε για το ενδιαφέρον και την υπομονή σας.



SOBRIETY4YOU



Co-funded by  
the European Union

#### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ -2 : ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΕΘΝΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Το κατωτέρω έντυπο ανατροφοδότησης μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων και αναπτύχθηκε γενικά για τη λήψη ποσοτικών και ποιοτικών πληροφοριών που θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες κατά την υλοποίηση των τοπικών εργαστηρίων τους. Το έντυπο αυτό μπορεί να αναπτυχθεί ως ηλεκτρονική ή μη ηλεκτρονική φόρμα, αλλά, τα δεδομένα με βάση την ηλικία και το φύλο θα ζητηθούν από τους συμμετέχοντες σε κάθε περίπτωση.

Φόρμα ανατροφοδότησης		
Φύλο :	Ηλικία :	
	Ναι	Όχι
Θεωρείτε ότι η δραστηριότητα είναι επωφελής για την κοινότητα;		
Πιστεύετε ότι η δραστηριότητα εφαρμόζεται με καλύτερο τρόπο;		
Θεωρείτε τη δραστηριότητα αυτή επιτυχημένη;		
Θα συνιστούσατε τη δραστηριότητα σε άλλους;		
Παρακαλώ βαθμολογήστε τις ακόλουθες δηλώσεις από 1-5 ( 1 δεν είναι ικανοποιημένος - 5 πλήρως ικανοποιημένος )		
Προσβασιμότητα της τοποθεσίας		
Περιεχόμενο της δραστηριότητας		
Ποιότητα της δραστηριότητας		
Αφήστε ένα σχόλιο σχετικά με την εμπειρία σας από τη δραστηριότητα.		
Αν ήσασταν στη θέση μας, τι θα αλλάζατε;		

Αριθμός έργου : 2023-1- TR01- KA220- YOU- 000165777

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACÉA) ή του τουρκικού εθνικού οργανισμού. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η EACÉA ούτε ο τουρκικός εθνικός οργανισμός μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- CTG. (2022). *Περίληψη της έκθεσης IPCC AR6 III*. Πόλεις Εδάφη Διακυβέρνηση.
- Dametis. (2024, Ιούνιος). *Ενεργειακή νηφαλιότητα: Τι γίνεται αν ήρθε η ώρα να δράσουμε;* Ανακτήθηκε από Dametis:  
<https://www.dametis.com/en/energy-sobriety-requires-common-sense/>
- Demaria, F. (2021). *Φάκελος: (NOEMBΡΙΟΣ 2021): Φάκελος: "Διανύσματα της αειφορίας: οράματα από την οικονομία" υπό τον συντονισμό του Albert Puig Gómez ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ 16 (NOEMBΡΙΟΣ 2021)*. Βαρκελώνη.
- EK. (2024). *Στόχοι για τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας - Ευρωπαϊκή Επιτροπή*. Ανακτήθηκε από Renewable energy targets :  
[https://energy.ec.europa.eu/topics/renewable-energy/renewable-energy-directive-targets-and-rules/renewable-energy-targets\\_en](https://energy.ec.europa.eu/topics/renewable-energy/renewable-energy-directive-targets-and-rules/renewable-energy-targets_en)
- FG. (2024, Ιούνιος). *Gouvernement France*. Ανακτήθηκε από PLAN DE SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE:  
<https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/documents/dp-plan-sobriete.pdf>
- negaWatt. (2022). *Le Scenario en Detail*. Negawatt.
- Teréga. (2024, Απρίλιος). *Κατανόηση της ενεργειακής νηφαλιότητας | Teréga*. Ανακτήθηκε από Teréga:  
<https://www.terega.fr/en/gas-future/sustainables-uses/understanding-energy-sobriety-definition-challenges-and-best-practices/>.
- Thompson, A. (2023). *Οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας προχωρούν μπροστά*. Ανακτήθηκε από Scientific American:  
<https://www.scientificamerican.com/article/renewable-energy-is-charging-ahead/>
- OHE. (2024). *Τι είναι οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας; | Ηνωμένα Έθνη*. Ανακτήθηκε από United Nations Climate Action:  
<https://www.un.org/en/climatechange/what-is-renewable-energy>
- Veolia. (2024, 8 Ιουλίου). *Ενεργώντας από κοινού για ενεργειακή νηφαλιότητα*. Ανακτήθηκε από Veolia Group:  
<https://www.veolia.com/en/media/planetlive/what-is-energy-sobriety>