

## Υλικό για τη Δραστηριότητα 12: Εξάσκηση στην Επικοινωνία

Αριστερά από κάθε δήλωση, σημειώσε πόσο καλά πιστεύεις ότι κάνεις την συγκεκριμένη δραστηριότητα ΠΚ (πολύ καλά), ΚΚ (κάπως καλά) ή ΟΚ (όχι καλά).

### Δεξιότητες ακρόασης

	Είσαι παρών και δίνεις προσοχή στον ακροατή.
	Παραφράζεις αυτά που λέει ο ομιλητής (όταν είναι η σειρά σου!) για να δείξεις ότι τον άκουσες.
	Δείχνεις ότι είσαι ανοιχτός να ακούσεις το άτομο που μιλάει.
	Δείχνεις ενσυναίσθηση "μπαινοντας στη θέση του ατόμου" για να καταλάβεις τι βιώνει.
	Κάνεις ερωτήσεις αν έχεις μπερδευτεί, αλλά αποφεύγεις να διακόπτεις.

### Δεξιότητες ομιλίας

	Χρήση δηλώσεων "Εγώ".
	Παραμένεις ήρεμος/η.
	Εκφράζεις τα συναισθήματά σου.
	Εστιάζεις στην αναζήτηση λύσεων.

Τι παρατήρησες σχετικά με τις δεξιότητες ακρόασης και ομιλίας σου;

Σε εξέπληξε η βαθμολογία σου;

Τι θα μπορούσες να δουλέψεις προκειμένου να ενισχύσεις την ανθεκτικότητά σου;

Σκέψου και κατέγραψε τα δυνατά και αδύνατα σημεία σου όσον αφορά τις δεξιότητες ακρόασης και ομιλίας σου:

---

---

---

---

---

---

---