

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Θεματική ενότητα 3: Πώς να δημιουργήσετε μια κουλτούρα χωρίς αποκλεισμούς και να υποστηρίξετε την ψηφιακή ένταξη και ευημερία

N.	Ενότητες και υποενότητες	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Διάρκεια	Υλικό και φύλλα δραστηριοτήτων	Προτάσεις για την εφαρμογή
1.	1.1. Γενική παρουσίαση της κατάρτισης και περίληψη της συνεδρίας	1.1. Παρέχετε μια επισκόπηση των στόχων της κατάρτισης και περιγράψτε τις ενότητες της συνεδρίας για να δώσετε σαφήνεια σχετικά με το τι να περιμένετε.	15'	Προφορική παρουσίαση υποστηριζόμενη από παρουσίαση PPT Για την προετοιμασία του συντονιστή: Εργαλειοθήκη STAY CONNECTED EL: Κεφάλαιο 3 - Εμπόδια στην ψηφιακή ένταξη. Αυτό το κεφάλαιο εντοπίζει προκλήσεις όπως τα κενά ορατότητας, τα τεχνολογικά εμπόδια και η κοινωνική	Δραστηριότητα 1.1. Καθορισμός προσωπικών στόχων για την κατάρτιση Βήμα 1. Εξηγήστε στους/ις συμμετέχοντες/ουσες γιατί ο καθορισμός προσωπικών στόχων είναι σημαντικός για την εκπαίδευση. Επισημάνετε πώς βοηθάει στην

				απομόνωση σε υβριδικά περιβάλλοντα εργασίας και παρέχει στρατηγικές για τη διεξαγωγή υβριδικών συναντήσεων χωρίς αποκλεισμούς. Βασικό περιεχόμενο για αναφορά: ▪ Σελίδα 34: Προσδιορισμός των εμποδίων ψηφιακής ένταξης ▪ Σελίδα 36: Προκλήσεις των υβριδικών συνεδριάσεων ▪ Σελίδα 37-39: Στρατηγικές για τη διεξαγωγή υβριδικών συναντήσεων χωρίς αποκλεισμούς	προσαρμογή της μαθησιακής τους εμπειρίας και προάγει την ενεργό συμμετοχή Βήμα 2. Δώστε χρόνο στους/ις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν και να καταγράψουν τους προσωπικούς τους στόχους στα σημειωματάρια τους ή σε ένα φύλλο εργασίας που τους παρέχεται. Βήμα 3. Χωρίστε τους /ις συμμετέχοντες/ουσες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων για να μοιραστούν τους στόχους τους. Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές Βήμα 4. Συγκεντρώστε όλη την ομάδα για να συζητήσετε τα γενικότερα θέματα ή μοτίβα που
--	--	--	--	---	---

					παρατηρήθηκαν στους στόχους
	1.2. Ορισμοί της ψηφιακής ένταξης, της κοινωνικής σύνδεσης και της ευημερίας	1.2. Καθοδηγήστε μια ομαδική συζήτηση για να δώσετε τον τόνο και να οικοδομήσετε συνδέσεις. Χρησιμοποιήστε την ερώτηση "Τι σημαίνει για εσάς η ψηφιακή ένταξη;" για να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συστηθούν και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους	30'	Προφορική παρουσίαση υποστηριζόμενη από παρουσίαση PPT Βίντεο: ¹ : https://shorturl.at/wmEMN (το βίντεο έχει διάρκεια 8' λεπτά). Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε τα περιεχόμενα της εργαλειοθήκης STAY CONNECTED EL - Εισαγωγή (4-7) για να σας καθοδηγήσει σε αυτή τη υποενότητα Ψηφιακά εργαλεία για την πρακτική της ψηφιακής ευημερίας: - Noisli: www.noisli.com - BreakTimer: www.breaktimer.app	Δραστηριότητα 1.2. Πώς συνδέονται μεταξύ τους η ένταξη, η σύνδεση και η ευημερία; Βήμα 1. Εξηγήστε στους συμμετέχοντες τη σημασία της κατανόησης της σύνδεσης μεταξύ της ένταξης, της συνδεσιμότητας και της ευημερίας σε ψηφιακά και κοινωνικά πλαίσια. Επισημάνετε τον ρόλο του προσωπικού προβληματισμού και της κοινής συζήτησης στην προώθηση αυτών των εννοιών. Βήμα 2. Παίξτε το βίντεο Digital Wellbeing (σύνδεσμος) και ζητήστε από τους συμμετέχοντες

¹www.ted.com/talks/simone_stolzoff_how_to_reclaim_your_life_from_work

					να σκεφτούν αυτές τις ερωτήσεις κατά τη διάρκεια του βίντεο: "Τι σημαίνει για εσάς η ψηφιακή ένταξη;" "Πώς συνδέεται το βίντεο με την αντίληψή σας για την κοινωνική διασύνδεση και την ευημερία;" Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κρατούν σημειώσεις κατά τη διάρκεια του βίντεο. Βήμα 3. Χωρίστε τους/ις συμμετέχοντες/ουσες για προσωπικές συζητήσεις, ώστε να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους και τα συμπεράσματα από το βίντεο και να συζητήσουν παραδείγματα για το πώς η ψηφιακή ένταξη και η ευημερία έχουν επηρεάσει τη ζωή ή την εργασία τους.
--	--	--	--	--	---

					Βήμα 4. Συγκεντρώστε όλους τους/ις συμμετέχοντες/ουσες για να συζητήσουν τα γενικότερα θέματα ή μοτίβα που παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια των ατομικών συζητήσεων. Συνοψίστε τα βασικά σημεία που συνδέουν την ψηφιακή ένταξη, την κοινωνική σύνδεση και την ευημερία, συνδέοντάς τα με τον στόχο της δραστηριότητας.
	1.3. Σημασία της ψηφιακής ευημερίας στον υβριδικό χώρο εργασίας	1.3. Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση που θα τονίζει τη σημασία της ψηφιακής ευημερίας, με παραδείγματα για το πώς η υβριδική εργασία επηρεάζει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Παρέχετε μελέτες περιπτώσεων αποτυχιών και επιτυχιών της ενσωμάτωσης.	30'	Προφορική παρουσίαση υποστηριζόμενη από παρουσίαση PPT Εργαλειοθήκη STAY CONNECTED EL - Πλαίσιο για τη συνειδητοποίηση της ορατότητας, σ. 34.	Δραστηριότητα 1.3. Χαρτογράφηση των δικών μου συνηθειών ψηφιακής ευημερίας Βήμα 1. Παρουσιάστε εν συντομία τις διαφάνειες PPT, εστιάζοντας στις βασικές προκλήσεις και στρατηγικές για την ψηφιακή ευημερία.



				Εναλλακτικοί σύνδεσμοι για την εξερεύνηση της υποενότητας: Τι είναι η ψηφιακή ευεξία και γιατί είναι σημαντική; https://www.youtube.com/watch?v=JVbo_rzu8k0 Υβριδική εργασία και ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής https://www.yarooms.com/blog/hybrid-work-life-balance 4 τρόποι για να κάνετε την υβριδική εργασία καλύτερη για όλους https://youtube.com/watch?v=40TumEHQk8A	Μοιραστείτε ένα προσωπικό παράδειγμα για το πώς η διαχείριση της ψηφιακής ευημερίας βελτίωσε την παραγωγικότητα ή την ισορροπία Βήμα 2. Χωρίστε τους/ις συμμετέχοντες/ουσες σε μικρές ομάδες (3-5 άτομα). Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τις τρέχουσες πρακτικές ψηφιακής ευημερίας. Δείγμα ερωτήσεων: "Πώς διαχειρίζεστε την ψηφιακή υπερφόρτωση;" "Ποιες στρατηγικές σας βοηθούν να αποσυνδεθείτε μετά τη δουλειά;" Βήμα 3. Ζητήστε από κάθε ομάδα να προτείνει μία νέα στρατηγική για τη βελτίωση της ψηφιακής
--	--	--	--	--	--

					ευημερίας στο υβριδικό εργασιακό τους πλαίσιο.
2.	2.1. Προσδιορισμός των εμποδίων στην ψηφιακή ένταξη	2.1. Παρουσιάστε μια μελέτη περίπτωσης που να απεικονίζει τα κοινά ψηφιακά εμπόδια και τον αντίκτυπο της χαμηλής ορατότητας και του ψηφιακού χάσματος. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τα κύρια εμπόδια στις προεπιλεγμένες μελέτες περίπτωσης/πηγές	30'	Προφορική παρουσίαση υποστηριζόμενη από παρουσίαση PPT Επιλέξτε μία από αυτές τις εξωτερικές πηγές: Μελέτη περίπτωσης υβριδικής εργασίας της Microsoft² https://shorturl.at/HQ79a Υβριδική εργασία: πώς η "προκατάληψη της εγγύτητας" μπορεί να οδηγήσει σε ευνοιοκρατία³ https://shorturl.at/aXxNM Φύλλο δραστηριότητας 1 Πλαίσιο ορατότητας - φύλλο εργασίας ερωτήσεων συζήτησης	Δραστηριότητα 2.1. Αποκάλυψη ψηφιακών εμποδίων σε υβριδικούς χώρους εργασίας Βήμα 1. Επιλέξτε μια λεπτομερή μελέτη περίπτωσης που να αναδεικνύει τα κοινά ψηφιακά εμπόδια (π.χ. προκλήσεις ορατότητας, ψηφιακό χάσμα). Προετοιμάστε το Φύλλο Δραστηριότητας 1 Πλαίσιο ορατότητας - Φύλλο ερωτήσεων συζήτησης. Βήμα 2. Παρουσίαση του θεωρητικού περιεχομένου (PPT). Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για τη μελέτη περίπτωσης. Μοιραστείτε την

² www.microsoft.com/insidetrack/blog/reinventing-microsofts-employee-experience-for-a-hybrid-world

³ www.bbc.com/worklife/article/20210804-hybrid-work-how-proximity-bias-can-lead-to-favouritism



					προεπιλεγμένη μελέτη περίπτωσης (χρησιμοποιήστε οπτικό υλικό αν είναι δυνατόν). Επισημάνετε τα βασικά εμπόδια και τον αντίκτυπό τους Βήμα 3. Χωρίστε τους/ις συμμετέχοντες/ουσες σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να εντοπίσουν τα εμπόδια στη μελέτη περίπτωσης χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας του πλαισίου ορατότητας Βήμα 4. Καθοδηγήστε τους/ις συμμετέχοντες/ουσες να συσχετίσουν τα εμπόδια που εντοπίστηκαν με τις δικές τους εργασιακές εμπειρίες.
--	--	--	--	--	---

	2.2. Προκλήσεις επικοινωνίας σε υβριδικά εργασιακά περιβάλλοντα	2.2. Διεξαγωγή άσκησης ρόλων για την προσομοίωση μιας υβριδικής συνάντησης, με έμφαση στα κοινά εμπόδια (π.χ. τεχνικά ζητήματα, κοινωνικές ενδείξεις). Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν και να επιλύσουν από κοινού τις προκλήσεις	45'	Προφορική παρουσίαση υποστηριζόμενη από παρουσίαση PPT Για να δημιουργήσετε ειδικές κάρτες σεναρίων με προκλήσεις και πληροφορίες σχετικά με την "προκατάληψη της εγγύτητας", την "πολυδιεργασία" και τις "υβριδικές πρακτικές συνεδριάσεων", χρησιμοποιήστε την εργαλειοθήκη STAY CONNECTED EL: Προκατάληψη εγγύτητας: Εξήγηση και αιτίες: σελ 51-52 Σενάρια σχετικά με την προκατάληψη της εγγύτητας σε υβριδικούς χώρους εργασίας: σ. 52 Προκλήσεις στις υβριδικές συνεδριάσεις: Συνήθη ζητήματα όπως η πολυδιεργασία και οι	Δραστηριότητα 2.2. Προσομοίωση μιας υβριδικής συνάντησης Βήμα 1. Ετοιμάστε τα φύλλα ανατροφοδότησης από το Φύλλο Δραστηριότητας 3 για ατομικές και ομαδικές αναστοχαστικές παρατηρήσεις. Βήμα 2. Παρέχετε μια επισκόπηση των προκλήσεων της υβριδικής επικοινωνίας χρησιμοποιώντας τις διαφάνειες PPT Βήμα 3. Μοιράστε σενάρια παιχνιδιού ρόλων, χρησιμοποιώντας τις παρεχόμενες κάρτες σεναρίων από το Φύλλο Δραστηριότητας 2, που περιλαμβάνουν τεχνικές και κοινωνικές προκλήσεις για κάθε ομάδα.
--	---	--	-----	---	--

				τεχνολογικές δυσκολίες: σελ. 36 Βέλτιστες πρακτικές για συνεδριάσεις χωρίς αποκλεισμούς (περιλαμβάνει τη διάρθρωση των εισηγήσεων και τη μείωση της πολυδιεργασίας): σ. 37 Συμβουλές για υβριδικές συνεδριάσεις χωρίς αποκλεισμούς: Κατάλογος ελέγχου και λεπτομερείς συμβουλές για τη δέσμευση και τη μετριοπάθεια: σελ. 37 Φύλλο δραστηριότητας 2 Κάρτες σεναρίων: Προκλήσεις σε υβριδικές συνεδριάσεις Φύλλο δραστηριότητας 3 Φύλλο ανατροφοδότησης και προβληματισμού για την υβριδική συνάντηση	Βήμα 4. Εξηγήστε τους στόχους της δραστηριότητας παιχνιδιού ρόλων και μοιράστε τις σχετικές κάρτες σεναρίων. Βήμα 5. Κάθε ομάδα διεξάγει μια προσομοιωμένη συνάντηση με βάση το σενάριο που της έχει ανατεθεί, οπότε ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τις στρατηγικές που περιγράφονται στις κάρτες των σεναρίων τους (π.χ., αναθέτοντας έναν συνδιοργανωτή ή χρησιμοποιώντας διαδραστικά εργαλεία). Βήμα 6. Διευκολύνετε μια συζήτηση χρησιμοποιώντας τις
--	--	--	--	---	---

					ερωτήσεις από τις κάρτες σεναρίων και το φύλλο ανατροφοδότησης. Βήμα 7. Διανέμετε τα φύλλα ανατροφοδότησης στους συμμετέχοντες για να καταγράψουν τα προσωπικά τους συμπεράσματα και να τους ενθαρρύνετε να προτείνουν συγκεκριμένες δράσεις και στρατηγικές που θα μπορούσαν να υιοθετήσουν στους χώρους εργασίας τους.
3.	3.1. Ανάπτυξη τεχνικών επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς	3.1. Παρουσιάστε τον κατάλογο ελέγχου συναντήσεων χωρίς αποκλεισμούς και εξηγήστε τα βασικά στοιχεία του. Διευκολύνετε έναν καταιγισμό ιδεών κατά τον οποίο οι συμμετέχοντες προτείνουν τρόπους προσαρμογής του καταλόγου ελέγχου στη δυναμική της ομάδας τους	30'	Προφορική παρουσίαση υποστηριζόμενη από παρουσίαση PPT Εργαλειοθήκη STAY CONNECTED EL - Κεφάλαιο 3.3 Διεξαγωγή υβριδικών συναντήσεων χωρίς αποκλεισμούς, σελ. 33-39. Σε αυτή την ενότητα περιγράφονται βασικές	Δραστηριότητα 3.1. Σχεδιασμός συναντήσεων χωρίς αποκλεισμούς Βήμα 1. Παρουσιάστε εν συντομία την έννοια των υβριδικών συναντήσεων χωρίς αποκλεισμούς και τη σημασία τους χρησιμοποιώντας μια



				βέλτιστες πρακτικές για συναντήσεις χωρίς αποκλεισμούς, όπως • Κοινή χρήση του υλικού συζήτησης εκ των προτέρων. • Διασφάλιση ότι οι κάμερες είναι ενεργοποιημένες και ότι μιλάτε καθαρά. • Χρήση εργαλείων αφοσίωσης, όπως δημοσκοπήσεις, δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου και εικονικοί πίνακες. • Ανάθεση προσωπικών συμμετεχόντων ως "φίλων" για τους απομακρυσμένους συμμετέχοντες. • Έχοντας έναν συντονιστή συνεδριάσεων για να υποστηρίζει τους απομακρυσμένους συμμετέχοντες με την τεχνολογία ή να θέτει τις	διαφάνεια PPT. Στη συνέχεια, επισημάνετε τα βασικά στοιχεία του καταλόγου ελέγχου συναντήσεων χωρίς αποκλεισμούς (σελ. 33-39 της εργαλειοθήκης STAY CONNECTED). Βήμα 2. Χωρίστε τους/ις συμμετέχοντες/ουσες σε ομάδες των 3-5 ατόμων. Ορίστε έναν χρονομέτρη και έναν σημειωτή για κάθε ομάδα. Στη συνέχεια, δώστε τις ακόλουθες οδηγίες: "Ελέγξτε τη λίστα ελέγχου που σας παρέχεται και συζητήστε πώς μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις πρακτικές στις συγκεκριμένες ανάγκες της ομάδας σας."
--	--	--	--	--	--

				ερωτήσεις τους σε πραγματικό χρόνο. Διάρθρωση των συνεισφορών έτσι ώστε οι απομακρυσμένοι συμμετέχοντες να αισθάνονται εξίσου εμπλεκόμενοι και ορατοί	"Προσδιορίστε ένα πιθανό εμπόδιο και προτείνετε μια λύση". Ενθαρρύνετε τις ομάδες να χρησιμοποιήσουν αυτοκόλλητες σημειώσεις ή έναν πίνακα για να καταγράψουν τις ιδέες τους. Βήμα 3. Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί μια ιδέα προσαρμογής. Στη συνέχεια, συνοψίστε τη συνεδρία, τονίζοντας τα κοινά θέματα και τις καινοτόμες προτάσεις.
4.	4.1. Ανάπτυξη στρατηγικών ευημερίας σε υβριδικά εργασιακά περιβάλλοντα	4.1. Διεξαγωγή συζήτησης όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις συνήθειες ψηφιακής ευημερίας τους και αξιολογούν την αποτελεσματικότητά τους	20'	Προφορική παρουσίαση υποστηριζόμενη από παρουσίαση PPT Εργαλειοθήκη STAY CONNECTED EL - Κεφάλαιο 2.4 Πολιτικές ψηφιακής ευημερίας για την αντιμετώπιση της	Δραστηριότητα 4.1. Αξιολόγηση των συνηθειών ψηφιακής ευημερίας Βήμα 1. Παρουσίαση των βασικών δεδομένων από το κεφάλαιο 2.4 σχετικά με την ψηφιακή κόπωση, τον



				ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, σελ. 29-31. Το κεφάλαιο αυτό καλύπτει: • Ανάπτυξη πολιτικών και πρακτικών για την προώθηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης • Κατευθυντήριες γραμμές για τον καθορισμό ψηφιακών ορίων σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας (π.χ. έλεγχος των ηλεκτρονικών μηνυμάτων μόνο κατά τις καθορισμένες ώρες) • Συστάσεις για ψηφιακή αποτοξίνωση, πρακτικές ενσυνειδητότητας και διαχείριση των ειδοποιήσεων	αντίκτυπό της στην παραγωγικότητα και τα εργαλεία ευημερίας Βήμα 2. Χωρίστε τους/ις συμμετέχοντες/ουσες σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα). Δώστε αυτές τις ερωτήσεις για τη συζήτηση: "Ποιες συνήθειες ψηφιακής ευημερίας έχετε υιοθετήσει εσείς προσωπικά;" "Ποιες συνήθειες λειτουργούν καλύτερα και ποιες χρειάζονται βελτίωση;" Βήμα 3. Ενθαρρύνετε τις ομάδες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες σχετικά με την ψηφιακή κόπωση. Βεβαιωθείτε ότι ο υπεύθυνος για τη λήψη σημειώσεων καταγράφει τις λύσεις
--	--	--	--	---	---

				Προτεινόμενα εργαλεία όπως το Headspace, το ActionDash και το BreakTimer για τη διαχείριση της ψηφιακής ευημερίας Φύλλο δραστηριότητας 4 Βασικά στοιχεία μιας πολιτικής ψηφιακής ευημερίας	Βήμα 4. Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί μια βασική λύση ή διαπίστωση και, στη συνέχεια, συνοψίστε τα κοινά θέματα και τις βέλτιστες πρακτικές.
	4.2. Συμπερίληψη υβριδικών ομάδων και ψηφιακή ευημερία στην πράξη	4.2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα προσωπικό σχέδιο δράσης για την ευημερία, το οποίο θα περιλαμβάνει έναν στόχο για τη βελτίωση της ισορροπίας μεταξύ υβριδικής εργασίας και προσωπικής ζωής και μια στρατηγική για την προώθηση της συμμετοχικότητας.	25'	Προφορική παρουσίαση υποστηριζόμενη από παρουσίαση PPT Φύλλο δραστηριότητας 5 Πρότυπο σχεδίου δράσης για την ένταξη της ομάδας και την ψηφιακή ευημερία Εργαλειοθήκη STAY CONNECTED EL - Κεφάλαιο 3.3. Διεξαγωγή υβριδικών συναντήσεων χωρίς αποκλεισμούς, σελ. 36-36. Το κεφάλαιο αυτό περιέχει	Δραστηριότητα 4.2. Δημιουργία ενός σχεδίου δράσης για την ευημερία Βήμα 1. Παρουσιάστε εν συντομία τα βασικά δεδομένα σχετικά με τις επιπτώσεις της ψηφιακής κόπωσης στην παραγωγικότητα και τη δέσμευση (χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες RECAP στο PPT). Επισημάνετε τη

				έναν κατάλογο ελέγχου για τη διεξαγωγή υβριδικών συναντήσεων χωρίς αποκλεισμούς, ο οποίος περιλαμβάνει: • Καθιέρωση κανόνων συνεδριάσεων (π.χ. κοινές ευκαιρίες ομιλίας) • Χρήση αιθουσών διαλείμματος και δημοσκοπήσεων για την ενίσχυση της δέσμευσης • Σαφής κατανομή ρόλων για τη βελτίωση της κοινής λογοδοσίας κατά τη διάρκεια των συζητήσεων Για ασκήσεις αυτοφροντίδας ή ομαδικής υπευθυνότητας, η εργαλειοθήκη μπορεί να θίξει συναφή θέματα, όπως στρατηγικές ψηφιακής ευημερίας (Κεφάλαιο 2.4, σελίδες 29-31).	σημασία της προώθησης της ευημερίας και της συμμετοχικότητας σε υβριδικά εργασιακά περιβάλλοντα Βήμα 2. Εξηγήστε τον στόχο της δημιουργίας ενός σχεδίου δράσης για την προσωπική ευημερία. Στη συνέχεια, μοιραστείτε το υπόδειγμα του Φύλλου Δραστηριότητας 5 και εξετάστε εν συντομία τις ενότητές του: SMART στόχοι, βήματα δράσης, πιθανά εμπόδια και λύσεις Βήμα 3. Εξηγήστε το διαδραστικό μέρος: οι συμμετέχοντες/ουσες θα συντάξουν τα δικά τους σχέδια, εστιάζοντας σε έναν στόχο για την υβριδική ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και τη συμμετοχικότητα.
--	--	--	--	--	---



					Βήμα 4. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το υπόδειγμα ατομικά (5 λεπτά). Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε ομάδες διαχωρισμού (3-4 συμμετέχοντες ανά ομάδα) για να συζητήσετε τα σχέδια και να συγκεντρώσετε πρόσθετες ιδέες (5 λεπτά). Βήμα 5. Συγκεντρωθείτε ξανά ως ομάδα για να μοιραστείτε ιδέες και λύσεις. Ενισχύστε τα βασικά συμπεράσματα για στρατηγικές που μπορούν να εφαρμοστούν και που οι συμμετέχοντες μπορούν να υλοποιήσουν μετά την κατάρτιση.
5	5.1. Ανακεφαλαίωση των βασικών διδαγμάτων για κάθε συνεδρία	5.1. Μοιράστε τα φύλλα εργασίας αναστοχασμού, μετά από κάθε συνεδρία, και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συνοψίσουν το	10'	Φύλλο δραστηριότητας 6 Φύλλο εργασίας	Ενθαρρύνετε τους/ις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν μία



Co-funded by
the European Union



		μάθημα με τον μεγαλύτερο αντίκτυπο.		αναστοχασμού θεματικής ενότητας 3	συγκεκριμένη δέσμευση για τη βελτίωση της συμμετοχικότητας
--	--	--	--	--------------------------------------	--