



# Ξεκινά από εμένα: Περιγραφές Δραστηριοτήτων

Ημερομηνία έναρξης: 1/9/2023

Διάρκεια: 25 μήνες



**It starts with me**

Βασική δράση: Σύμπραξη για συνεργασία και ανταλλαγή πρακτικών  
Είδος δράσης: Σύμπραξη συνεργασίας στον τομέα της νεολαίας  
Συντονιστής του έργου: Caprifolen voltigeklubb (Σουηδία)



# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	3
2. Ελληνικό Εργαστήριο.....	4
3. Ιταλικό Εργαστήριο.....	5
4. Μαλτέζικο Εργαστήριο.....	6
5. Σλοβενικό Εργαστήριο.....	7
6. Ισπανικό Εργαστήριο.....	8
7. Σουηδικό Εργαστήριο.....	9
8. ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	11



## 1. Εισαγωγή

Το πρόγραμμα Erasmus+ «Ξεκινά από μένα» (ISWM) δημιουργήθηκε βασισμένο στην πεποίθηση ότι το ηγετικό δυναμικό είναι καθολικό· ότι τα άτομα με αναπηρίες –που πολύ συχνά αποκλείονται από τις παραδοσιακές διαδρομές προς την ηγεσία– διαθέτουν ανεκτίμητες δυνάμεις και προοπτικές που μπορούν να εμπλουτίσουν ουσιαστικά την ηγεσία σε όλους τους τομείς της κοινωνίας. Αναγνωρίζοντας αυτή την πραγματικότητα, το ISWM ένωσε εταίρους από έξι ευρωπαϊκές χώρες –την Ελλάδα, την Ιταλία, τη Μάλτα, τη Σλοβενία, την Ισπανία και τη Σουηδία– με σκοπό την ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου πλαισίου που θα εξοπλίζει τους συμμετέχοντες με τις βασικές δεξιότητες, την αυτοπεποίθηση και τη νοσοτροπία που απαιτούνται για να αναλάβουν και να διαπρέψουν σε ηγετικούς ρόλους.

Στην καρδιά του έργου βρίσκεται η έννοια της συμπεριληπτικής ηγεσίας: ένα μοντέλο που αναγνωρίζει τη διαφορετικότητα, την ενσυναίσθηση, τη συνεργασία και την προσβασιμότητα ως αναπόσπαστα στοιχεία της αποτελεσματικής ηγεσίας. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, η σύμπραξη προσδιόρισε έξι βασικούς πυλώνες που μαζί συνθέτουν τα θεμέλια της συμπεριληπτικής ηγεσίας: Οργάνωση και Σχεδιασμός, Πρωτοβουλία, Πρόκληση της Ένταξης και Αλτρουισμός, Διευκόλυνση και Δομή, Δημόσια Ομιλία και Επικοινωνία. Κάθε χώρα-εταίρος ανέλαβε να σχεδιάσει και να υλοποιήσει ένα εργαστήριο αφιερωμένο σε έναν από αυτούς τους πυλώνες, εξασφαλίζοντας ότι το συνολικό πρόγραμμα αντικατοπτρίζει μια ευρεία ποικιλία πολιτισμικών προοπτικών, μεθόδων διδασκαλίας και βιωματικών εμπειριών.

Αυτή η συνεργατική και διακρατική προσέγγιση οδήγησε στη δημιουργία ενός συνεκτικού, πρακτικού και ευέλικτου εκπαιδευτικού προγράμματος, σχεδιασμένου να ενδυναμώνει τα άτομα ώστε να αναγνωρίσουν τις έμφυτες ικανότητές τους, να αμφισβητήσουν τα εμπόδια στην ένταξη και να επιδιώξουν ενεργά ευκαιρίες ηγεσίας μέσα στις κοινότητες και στους χώρους εργασίας τους. Το παρόν έγγραφο παρουσιάζει την περιγραφή των έξι αυτών εργαστηρίων.



## 2. Ελληνικό Εργαστήριο : Κατανόηση της Αναπηρίας

Τίτλος Εργαστηρίου: Κατανόηση της Αναπηρίας

Αυτό το εργαστήριο προσεγγίζει με άμεσο και ουσιαστικό τρόπο το κρίσιμο στοιχείο της ηγεσίας που αφορά την Πρόκληση της Ένταξης και τον Αλτρουισμό. Ο βασικός στόχος είναι απλός: να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να σταματήσουν να βλέπουν την αναπηρία ως προσωπικό ελάττωμα και να αρχίσουν να την αντιλαμβάνονται μέσα από το Κοινωνικό Μοντέλο. Θέλουμε να αποδείξουμε ότι τα εμπόδια και ο αποκλεισμός προέρχονται από το περιβάλλον και τις κοινωνικές δομές – όχι από την ίδια την αναπηρία του ατόμου. Στο τέλος, όλοι θα κατανοήσουν ότι η πραγματική προσβασιμότητα σημαίνει αλλαγή στάσεων και διόρθωση συστημάτων, όχι «διόρθωση» ανθρώπων.

### 1. Θεμελιώδης Φάση: Το Κοινωνικό Μοντέλο

Η συνεδρία ξεκινά με μια σαφή εισαγωγή στο Κοινωνικό Μοντέλο. Χρησιμοποιούμε ως βασικό υλικό το σύντομο κινούμενο βίντεο “Let’s Raise the Roof – A Social Model of Disability”. Η ταινία αφηγείται με χιούμορ αλλά και σαφήνεια την ιστορία ενός άνδρα που είναι «πολύ ψηλός» για τον κόσμο γύρω του, αναδεικνύοντας ξεκάθαρα πως ο αποκλεισμός πηγάζει από τον σχεδιασμό του περιβάλλοντος και όχι από το ίδιο το άτομο. Παρέχουμε οπτικές περιγραφές όπου χρειάζεται, και το βασικό μήνυμα που μένει στους συμμετέχοντες είναι χαρακτηριστικό: Η ηγεσία σημαίνει να “ανεβάζεις τη στέγη”, όχι να “διορθώνεις τον άνθρωπο.”

### 2. Βιωματική Φάση: Οι Προκλήσεις

Αυτός είναι ο πυρήνας του εργαστηρίου. Οι συμμετέχοντες μπαίνουν σε μια σειρά έξι προκλητικών δραστηριοτήτων που προσομοιώνουν πραγματικά εμπόδια της καθημερινότητας. Ο στόχος είναι η έννοια της «Πρόκλησης της Ένταξης» να γίνει μια πραγματική, βιωματική εμπειρία. Οι συμμετέχοντες βιώνουν τον αποκλεισμό από πρώτο χέρι, οδηγούμενοι να αναρωτηθούν: Ποιος μένει απ’ έξω, πότε και γιατί;

Οι έξι δραστηριότητες είναι:

- Τρέξιμο σε ευθεία γραμμή (5’)
- Παρακολούθηση ταινίας με ηχητική περιγραφή (5’)
- Χορός limbo (περνώντας όρθιοι κάτω από μπάρα 1,50 μ.) (10’)
- Παρακολούθηση βίντεο που παρουσιάζεται αποκλειστικά στη νοηματική γλώσσα (5’)
- Πλοήγηση σε έναν πολυσύχναστο χώρο με καθορισμένα φυσικά όρια (5’)
- Δοκιμή τροφών με δεμένα μάτια, με έντονες αντιθέσεις γεύσεων (π.χ. μπισκότα, τυρί, λεμόνι, χαλαπένιο) (10’)

### 3. Φάση Αναστοχασμού και Κλεισίματος

Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με μια ομαδική συζήτηση υπό διευκόλυνση, όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες και τα συμπεράσματά τους, αναστοχαζόμενοι πώς άλλαξε η οπτική τους για την προσβασιμότητα και την ένταξη. Χρησιμοποιούμε το Mentimeter για άμεση, διαδραστική συλλογή ανατροφοδότησης και κλείνουμε με μια παιγνιώδη δραστηριότητα, ώστε τα βασικά μηνύματα να αποτυπωθούν με θετικό και αξέχαστο τρόπο.



## 3. Ιταλικό Εργαστήριο: Οργάνωση και σχεδιασμός

Αυτό το εργαστήριο προσεγγίζει την Οργάνωση και τον Σχεδιασμό μέσα από την έννοια της σχεσιακής αρχιτεκτονικής: τον δυναμικό και συχνά αόρατο τρόπο με τον οποίο συνδεόμαστε και οργανωνόμαστε μέσα σε μια ομάδα. Αντί να εστιάζουμε σε αυστηρούς κανόνες ή τυπικές ιεραρχίες, ανακαλύπτουμε πώς ο συντονισμός και η ηγεσία μπορούν να προκύψουν φυσικά μέσα από τη συλλογική κίνηση, την επίγνωση και την εμπιστοσύνη. Μέσα από διασκεδαστικές, σωματικές δραστηριότητες, η συνεδρία βοηθά τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν χωρική επίγνωση, συγκέντρωση και αίσθημα κοινής ευθύνης, κάνοντάς τους πιο ευέλικτους και αποτελεσματικούς στην πορεία προς οποιονδήποτε κοινό στόχο.

### Διαδικασία Εργαστηρίου

Η συνεδρία αναπτύσσεται μέσα από πέντε συνδεδεμένες φάσεις, που ενισχύουν τη συγκέντρωση της ομάδας, την αυτοπεποίθηση και την ικανότητα συλλογικού σχεδιασμού και οργάνωσης.

#### 1. Δημιουργία Εστίασης και Ζεστασιάς

Ξεκινάμε γρήγορα, δημιουργώντας σύνδεση και συγκέντρωση. Το Τελετουργικό Έναρξης είναι απλό: οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο· ο συντονιστής χτυπά παλαμάκια και όλοι ανταλλάσσουν γρήγορες βλεμματικές επαφές με ένα άτομο, έπειτα με μερικά ακόμη, μέχρι να ακουστεί ένα δεύτερο παλαμάκι που σηματοδοτεί το τέλος. Είναι μια σύντομη και δυναμική άσκηση που εστιάζει αμέσως την προσοχή της ομάδας.

#### 2. Πρώτη Εμπειρία: Παρατήρηση και Σχέση

Το Statue Walk διδάσκει στους συμμετέχοντες να είναι παρατηρητικοί και ευαίσθητοι στις κινήσεις των άλλων. Περπατούν ελεύθερα στον χώρο μέχρι το σήμα που τους ζητά να «παγώσουν» σε μια στάση. Στη συνέχεια η ομάδα χωρίζεται: οι μισοί παραμένουν παγωμένοι, ενώ οι άλλοι μισοί παρατηρούν. Αν κάποιος παρατηρητής βρει μια στάση ενδιαφέρουσα, πλησιάζει, δημιουργεί ένα νέο «αγάλμα» σε σχέση με αυτή και ελευθερώνει το αρχικό άτομο. Το παιχνίδι συνεχίζεται, με τις μορφές και τις σχέσεις να αλλάζουν συνεχώς. Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος εξάσκησης στην παρατήρηση, στην ανταπόκριση και στην κατανόηση του πώς μία πράξη μπορεί να μεταμορφώσει ολόκληρο το κοινό περιβάλλον.

#### 3. Δεύτερη Εμπειρία: Συνεργατική Δημιουργία

Η δραστηριότητα Living Sculptures αποτελεί τον πυρήνα του εργαστηρίου. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν μικρές, πολυεθνικές ομάδες. Σε κάθε ομάδα, δύο άτομα προσφέρονται να γίνουν τα «αγάλματα», ενώ οι υπόλοιποι αναλαμβάνουν τον ρόλο των «γλυπτών». Οι «γλύπτες» συνεργάζονται για να δημιουργήσουν ζωντανές συνθέσεις, εστιάζοντας στην επικοινωνία χωρίς λόγια, στον σεβασμό των ορίων και στη συλλογική αισθητική.

#### 4. Ομαδική Κίνηση και Κοινή Ηγεσία

Η ενέργεια αλλάζει καθώς οι συμμετέχοντες επιστρέφουν σε μία από τις αγαπημένες τους στάσεις-αγάλματα. Όταν το «μουσείο κλείνει», τα αγάλματα ζωντανεύουν αργά, κινούνται ρυθμικά με τη μουσική και ενσωματώνουν στοιχεία των τελικών τους στάσεων. Σταδιακά, όλη η ομάδα κινείται μαζί, μεταμορφώνοντας τον χώρο σε μια δυναμική σκηνή κοινής ροής και ρυθμού. Αυτός ο συλλογικός «χορός» αποτυπώνει απόλυτα την ουσία της σχεσιακής οργάνωσης – είναι ρευστός, ανταποκρίσιμος και πλήρως συμπεριληπτικός.



#### 5. Τελετουργικό Κλείσιματος: Παράδοση της Σκυτάλης

Για το κλείσιμο, επαναλαμβάνουμε το Τελετουργικό Βλεμματικής Επαφής, αυτή τη φορά όμως με μια ουσιαστική διαφορά: ένας συμμετέχων, επιλεγμένος από την ομάδα, δίνει τόσο το πρώτο όσο και το τελευταίο παλαμάκι. Αυτή η μικρή αλλά συμβολική στιγμή γιορτάζει την εμπιστοσύνη που έχει καλλιεργηθεί και την ικανότητα συλλογικής ηγεσίας που αναπτύχθηκε καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

## 4. Μαλτέζικο Εργαστήριο :

Αυτό το εργαστήριο από τη Μάλτα εστιάζει στη Διευκόλυνση και τη Δομή, δίνοντας έμφαση στον ρόλο του ηγέτη ως σχεδιαστή ενός ασφαλούς και συμπεριληπτικού μαθησιακού περιβάλλοντος. Ο στόχος είναι να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με βασικές δεξιότητες για τη διαχείριση της δυναμικής της ομάδας, τη διασφάλιση ισότιμης συμμετοχής και την καθοδήγηση μιας συνεδρίας μέσα από σαφείς φάσεις. Μέσα από την εξάσκηση σε απλά αλλά αποτελεσματικά εργαλεία – από δραστηριότητες γνωριμίας έως την παρουσίαση περιεχομένου και την αξιολόγηση – το εργαστήριο διδάσκει ότι ένας καλός συντονιστής δημιουργεί μια δομή που επιτρέπει σε όλους, ανεξαρτήτως ικανότητας, να συνεισφέρουν και να μάθουν.

### Διαδικασία Εργαστηρίου

Η συνεδρία θέτει τα θεμέλια για το πώς να οργανώνεται και να υλοποιείται ένα καλά δομημένο εργαστήριο, δείχνοντας πώς να μεταβαίνουμε ομαλά από τη σύνδεση, στη διδασκαλία και στη συμμετοχική δράση.

#### 1. Δημιουργία Σύνδεσης και Ασφάλειας

Για να δημιουργηθεί ένα θετικό και ασφαλές κλίμα, η συνεδρία ξεκινά με ένα δομημένο παιχνίδι γνωριμίας. Οι συμμετέχοντες ρίχνουν μια μπάλα μέσα σε ένα κουτί· αν πετύχουν, μοιράζονται κάτι που τους αρέσει· αν αστοχήσουν, μοιράζονται κάτι που δεν τους αρέσει. Αυτή η απλή, βασισμένη σε κανόνες δραστηριότητα βοηθά να διοχετευτεί η ενέργεια της ομάδας και να δημιουργηθεί ένα ελεγχόμενο πλαίσιο για προσωπικές μοιράσεις.

#### 2. Δομημένη Παράδοση Περιεχομένου

Ο πυρήνας του εργαστηρίου παρουσιάζει τις βέλτιστες πρακτικές για σαφή και οργανωμένη μετάδοση περιεχομένου. Οι συντονιστές πραγματοποιούν μια σύντομη παρουσίαση με κεντρικό ερώτημα: «Τι είναι ένα εργαστήριο;» Η παρουσίαση αυτή λειτουργεί ως παράδειγμα σωστής οργάνωσης και παράδοσης πληροφοριών. Αμέσως μετά, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν χαρτί και στυλό για να γράψουν τη δική τους προσωπική ερμηνεία του όρου “εργαστήριο”. Αυτή η τεχνική εξασφαλίζει ενεργή κατανόηση του περιεχομένου και προκαλεί αλληλεπίδραση με τη γνώση.

#### 3. Διαδραστική Εμπλοκή και Κλείσιμο

Η συνεδρία κορυφώνεται με μια διαδραστική δραστηριότητα Pictionary (ή Charades), που προσφέρει έναν δομημένο, διασκεδαστικό και μη λεκτικό τρόπο ομαδικής επικοινωνίας. Αποτελεί εξαιρετικό εργαλείο για τη διαχείριση και την ανανέωση της ενέργειας της ομάδας, ενώ ενισχύει την ιδέα ότι η επικοινωνία δεν περιορίζεται στον λόγο. Αυτή η παιχνιδιάρικη δραστηριότητα λειτουργεί ως ευέλικτος, πρακτικός τρόπος κλείσιματος της συνεδρίας, ενισχύοντας τη συνεργασία και την προσαρμοστικότητα – δύο βασικά χαρακτηριστικά κάθε αποτελεσματικού συντονιστή.



## 5. Σλοβένικο Εργαστήριο: Δημόσια Ομιλία

Αυτό το εργαστήριο από τη Σλοβενία εξερευνά τη Δημόσια Ομιλία όχι μέσα από τυπικές ομιλίες, αλλά μέσα από τη δυναμική οπτική της δημιουργικής έκφρασης και της διαπολιτισμικής παρουσίασης. Χρησιμοποιώντας ως θεματικό άξονα τον Σλοβένο εθνικό ήρωα Kekec, το εργαστήριο στοχεύει να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων μπροστά στο κοινό και την ικανότητά τους να αξιοποιούν διάφορες μορφές έκφρασης – όπως το θέατρο, τη μουσική και την τέχνη – για να μεταδώσουν ένα δυνατό και ουσιαστικό μήνυμα. Αυτή η θεατρική προσέγγιση ενθαρρύνει όλους να εξασκηθούν στη σκηνική παρουσία και την μη λεκτική επικοινωνία μέσα σε ένα περιβάλλον χαμηλής πίεσης, δημιουργικό και συμπεριληπτικό.

### Διαδικασία Εργαστηρίου

Η συνεδρία διαρκεί μία ώρα και εκτυλίσσεται με θεατρικό και συμμετοχικό τρόπο, απαιτώντας τη συνεχή ενεργή παρουσία του κοινού.

#### 1. Πολιτισμική Εισαγωγή και Παράσταση (Αρχική Φάση)

Το εργαστήριο ξεκινά με μια μικρή ομάδα συμμετεχόντων που «στήνει τη σκηνή» αναπαριστώντας μια σύντομη σκηνή από τη γνωστή λαογραφική ιστορία του ήρωα Kekec. Στη συνέχεια, ακολουθεί μια ομαδική μουσική παράσταση, όπου οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν απλά μουσικά όργανα (μαράκες, τρίγωνα, ξύστρες) για να δημιουργήσουν ρυθμό και να τραγουδήσουν ένα τραγούδι ή να αφηγηθούν μια ιστορία του ήρωα. Αυτή η εισαγωγή δημιουργεί αμέσως μια ατμόσφαιρα αυτοπεποίθησης και ζωντανής φωνητικής παρουσίας.

#### 2. Παροχή Πλαισίου και Δημιουργική Οδηγία (Διευκόλυνση)

Στη συνέχεια, η ενέργεια μετατοπίζεται στιγμιαία για μια σύντομη παρουσίαση των συντονιστών, οι οποίοι εξηγούν τη πολιτισμική σημασία του συγκεκριμένου λαϊκού ήρωα και το νόημα του τραγουδιού ή της ιστορίας. Ταυτόχρονα, οι στίχοι ή η αφήγηση καταγράφονται σε φύλλο χαρτιού, πίνακα ή μαυροπίνακα – αυτό το υλικό γίνεται η κεντρική οδηγία για την επόμενη δραστηριότητα. Η φάση αυτή δείχνει πώς μια δομημένη και καθαρή παρουσίαση πληροφοριών αποτελεί βασικό στοιχείο της δημόσιας ομιλίας.

#### 3. Ομαδική Προετοιμασία και Παρουσίαση (Δημιουργικές Παρουσιάσεις)

Σε αυτό το στάδιο, το κοινό χωρίζεται σε ομάδες και καλείται να μεταφράσει (εφόσον πρόκειται για διεθνές πλαίσιο) ή να ερμηνεύσει δημιουργικά το τραγούδι ή την ιστορία με τον δικό του τρόπο, προετοιμάζοντας μια παρουσίαση που μπορεί να περιλαμβάνει τραγούδι, χορό, ζωγραφική ή θεατρική δράση.

Μετά από 25 λεπτά προετοιμασίας (με υποστήριξη από Σλοβένους συμμετέχοντες και συνεχή μετάφραση στα Αγγλικά), τα τελευταία 25 λεπτά αφιερώνονται στις Δημόσιες Παρουσιάσεις των δημιουργιών κάθε ομάδας. Αυτό το τελικό μέρος αποτελεί την κορύφωση της εξάσκησης στη δημόσια ομιλία, καθώς οι ομάδες καλούνται να οργανωθούν, να εκφραστούν δημιουργικά και να συνδεθούν με το κοινό τους μέσα από ενεργητική, καλλιτεχνική και συμπεριληπτική επικοινωνία.



## 6. Ισπανικό Εργαστήριο: Πρωτοβουλία

Τίτλος Εργαστηρίου: Ενεργοποιώντας τον Ηγέτη Μέσα Μας

Αυτό το εργαστήριο προσεγγίζει την έννοια της Πρωτοβουλίας, εστιάζοντας στην ενεργή πειραματική μάθηση. Ο βασικός στόχος είναι να ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες ώστε να γίνουν αυτόνομοι φορείς δράσης, ικανοί να ξεκινούν πρωτοβουλίες, να ηγούνται της επικοινωνίας και να προσαρμόζονται δημιουργικά σε απρόβλεπτες καταστάσεις. Μέσα από μια σειρά παιχνιδιών και ασκήσεων αυτοσχεδιασμού, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δεξιότητες όπως μη λεκτική επικοινωνία, πειθώ, αυθόρμητη επίλυση προβλημάτων και οργάνωση συνεργατικών δραστηριοτήτων – όλα θεμελιώδη στοιχεία για την ανάληψη πρωτοβουλίας σε κάθε περιβάλλον.

Διαδικασία Εργαστηρίου

Η συνεδρία αποτελείται από επτά σύντομες και ενεργητικές δραστηριότητες, οι οποίες ενισχύουν την αυτοπεποίθηση στο να ηγείται κανείς, να ακολουθεί και να προσαρμόζεται.

- 1. Σύνδεση και Αντικατοπτρισμός.** Το εργαστήριο ξεκινά με δύο γρήγορες, αισθητηριακές ασκήσεις προθέρμανσης που βοηθούν το σώμα να χαλαρώσει και να δημιουργηθεί άμεση σύνδεση στην ομάδα. Η πρώτη δραστηριότητα, Ονόματα με Κίνηση και Ήχο, ζητά από κάθε συμμετέχοντα να επινοήσει έναν μοναδικό τρόπο παρουσίασης του εαυτού του μέσω κίνησης και ήχου, τον οποίο η ομάδα αμέσως επαναλαμβάνει. Αυτή η τεχνική δημιουργεί ένα εκφραστικό, χαρούμενο και επικοινωνιακό κλίμα.
- 2. Ακολουθεί η άσκηση Καθρέφτης** – Κάνε Ήχο και Αντέγραψε, όπου τα ζευγάρια εξασκούνται εναλλάξ στον ρόλο του καθοδηγητή και του ακόλουθου: ο ένας κινείται και εκφωνεί οδηγίες, ενώ ο άλλος καθρεφτίζει τις κινήσεις του, συχνά με χρήση ήχων ή και απαλής επαφής, ανάλογα με το επίπεδο άνεσης του ζευγαριού.
- 3. Η Δύναμη της Πειθούς.** Σε αυτό το σημείο, εισάγεται η δραστηριότητα Έλα Μαζί Μου – Πείσε, αλλά Μην Επιβάλεις. Πρόκειται για την πρώτη άμεση δοκιμασία πρωτοβουλίας. Οι συμμετέχοντες καλούνται να προσκαλέσουν κάποιον να συμμετάσχει σε μια δράση χρησιμοποιώντας μόνο τη φωνή και την εξήγησή τους. Ο στόχος δεν είναι η επιτυχία της πειθούς, αλλά η εξάσκηση στο πώς παρουσιάζουμε και εξηγούμε μια ιδέα χωρίς να στηριζόμαστε σε σωματική επιβολή.
- 4. Αυθόρμητη Προσαρμογή.** Το παιχνίδι Τι Κάνεις; (What Are You Doing?) είναι μια άσκηση αυτοσχεδιασμού που εξασκεί τη γρήγορη προσαρμογή και την ευστροφία. Ένα άτομο ξεκινά να κάνει μια ενέργεια· το επόμενο ρωτά «Τι κάνεις;» και το πρώτο απαντά με μια εντελώς διαφορετική πράξη. Το δεύτερο άτομο συνεχίζει μιμούμενο αυτή τη νέα πράξη, και ο κύκλος συνεχίζεται. Η δραστηριότητα αυτή καλλιεργεί ευελιξία, δημιουργική σκέψη και καθαρή φωνητική επικοινωνία, καθώς όλοι πρέπει να παρακολουθούν και να προσαρμόζονται άμεσα στις συνεχείς αλλαγές.



**5. Ατομική Έκφραση και Αισθητηριακή Επίγνωση.** Αυτές οι δύο ατομικές δραστηριότητες στοχεύουν στην ενίσχυση της εσωτερικής σύνδεσης και της δημιουργικής πρωτοβουλίας.

Στην πρώτη, με τίτλο Ξύπνημα (Waking Up), οι συμμετέχοντες καλούνται να αναπαραστήσουν τη πρωινή τους ρουτίνα σε αργή κίνηση, χρησιμοποιώντας το σώμα και τη φωνή για να εκφράσουν τα συναισθήματα αυτής της προσωπικής, οικείας στιγμής.

6. Η δεύτερη δραστηριότητα, **Υφές (Textures)**, ζητά από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα φανταστικό αντικείμενο και να αποδώσουν, μέσω του σώματος και του ήχου, την αίσθησή του – αν είναι λείο, τραχύ, κολλώδες κ.λπ. Και οι δύο ασκήσεις απαιτούν από τους συμμετέχοντες να πάρουν την πρωτοβουλία και να εκφραστούν πλήρως, με βάση ένα εσωτερικό συναίσθημα ή μια προσωπική ιδέα.

Ήρεμο Κλείσιμο και Καθοδηγούμενη Ηγεσία: Η συνεδρία ολοκληρώνεται με τη δραστηριότητα Μασάζ (Massages), ένα χαλαρωτικό ομαδικό ή διπλό μασάζ. Το βασικό στοιχείο εδώ είναι η καθοδηγούμενη πρωτοβουλία: ένα άτομο αναλαμβάνει τον ρόλο του ηγέτη, περιγράφοντας λεκτικά και με κινήσεις ποια σημεία του σώματος θα χαλαρωθούν, δίνοντας ένα ήρεμο και οργανωμένο παράδειγμα ηγεσίας. Με αυτόν τον τρόπο, η ομάδα οδηγείται σε ένα συνειδητό, ήρεμο κλείσιμο, που συνδυάζει φροντίδα, σαφήνεια και εμπιστοσύνη.

## 7. Σουηδικό Εργαστήριο: Επικοινωνιακές Χαράδες

Το σουηδικό εργαστήριο επικεντρώνεται στον κεντρικό πυλώνα της ηγεσίας, την Επικοινωνία, τονίζοντας ότι η αποτελεσματική ανταλλαγή πληροφοριών εκτείνεται πολύ πέρα από την απλή ομιλία. Ο βασικός στόχος είναι η καλλιέργεια βαθιάς επίγνωσης των διαφορετικών επικοινωνιακών αναγκών και η ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων προσαρμογής των μηνυμάτων με τρόπο που να εξασφαλίζει μέγιστη σαφήνεια και συμπερίληψη. Μέσα από μια σειρά παιχνιδιάρικων προκλήσεων, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να ξεκινούν, να λαμβάνουν και να μεταδίδουν πληροφορίες χρησιμοποιώντας λεκτικές, μη λεκτικές και οπτικές μεθόδους, διασφαλίζοντας ότι η επικοινωνία παραμένει αποτελεσματική ανεξάρτητα από γλωσσικά εμπόδια ή ανάγκες προσβασιμότητας.

### Διαδικασία Εργαστηρίου

Η συνεδρία ακολουθεί μια δυναμική, πολυφασική δομή, μέσα από την οποία οι συμμετέχοντες περνούν από την αναγνώριση κοινών αποτυχιών στην επικοινωνία στη συνεργατική δημιουργία συμπεριληπτικών λύσεων.

#### 1. Δραστηριότητες Προθέρμανσης: Σπάζοντας την Αλυσίδα της Επικοινωνίας

Η συνεδρία ξεκινά με παραλλαγές του κλασικού παιχνιδιού “Σπασμένο Τηλέφωνο”, για να αναδειχθεί από την αρχή πόσο εύκολα μπορεί να αλλοιωθεί ένα μήνυμα όταν βασίζεται σε μία μόνο μορφή επικοινωνίας:

- Προφορική Επικοινωνία: Μετάδοση ενός λεκτικού μηνύματος διαδοχικά στην ομάδα.
- Σχεδίαση στις Πλάτες: Μετάδοση ενός οπτικού μηνύματος (σχήματος ή συμβόλου) χωρίς λόγια, με αφή.

Επικοινωνία με Χειρονομίες: Μετάδοση ενός μηνύματος χρησιμοποιώντας αποκλειστικά τη γλώσσα του σώματος και εκφράσεις.



## 2. Κύρια Δραστηριότητα: Πρόκληση Συνεργατικής Επικοινωνίας

Η κεντρική δραστηριότητα απαιτεί από τις ομάδες να αντιμετωπίσουν προβλήματα επικοινωνίας στον πραγματικό κόσμο υπό πίεση:

### Θέματα και Συζήτηση Ομάδας

Οι συντονιστές αναθέτουν κρυφά σε κάθε ομάδα μια κοινή **επικοινωνιακή πρόκληση** (π.χ., να ζητήσουν οδηγίες για μια τουαλέτα σε ένα μουσείο, να παραγγείλουν φαγητό σε ένα ξένο εστιατόριο ή να προσπαθήσουν να βρουν το σωστό λεωφορείο σε έναν νέο σταθμό).

Στη συνέχεια, οι ομάδες πρέπει να αφιερώσουν χρόνο συζητώντας το θέμα που τους έχει ανατεθεί, εστιάζοντας σε δύο βασικές πτυχές: **πώς να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά το θέμα και πώς να αντιμετωπίσουν τις πιθανές ανάγκες προσβασιμότητας κάθε μέλους**. Αποφασίζουν για μια μέθοδο για την τελική τους παρουσίαση, ενσωματώνοντας διάφορους τρόπους επικοινωνίας (οπτικά μέσα, χειρονομίες, λεκτική αφήγηση κ.λπ.).

### Παρουσιάσεις

Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει τη λύση της στους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Αυτές οι παρουσιάσεις αποτελούν το κύριο αποτέλεσμα, το οποίο αναμένεται να αναδείξει τόσο τη **δημιουργικότητα** όσο και την **συμπερίληψη**, αντανακλώντας τη συλλογική συμβολή της ομάδας και την προσαρμοσμένη στρατηγική επικοινωνίας.

## 3. Συζήτηση και Στοχασμός

Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με την κριτική αξιολόγηση των δημιουργικών λύσεων και τη συζήτηση πρακτικών εφαρμογών:

- **Ομαδικός Στοχασμός:** Οι συμμετέχοντες συζητούν τις παρουσιάσεις μαζί, με έμφαση στο πόσο καλά κάθε ομάδα αντιμετώπισε τα εμπόδια προσβασιμότητας και τις προκλήσεις επικοινωνίας.
- **Συζήτηση για την Υποστηρικτική Τεχνολογία (Προαιρετική):** Εφόσον ο χρόνος το επιτρέπει, η συνεδρία μπορεί να εισαγάγει απλά εργαλεία επικοινωνίας (όπως εφαρμογές μετατροπής κειμένου σε ομιλία ή πίνακες εικόνων), επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να πειραματιστούν σύντομα με αυτά και να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τις δυνατότητές τους για βελτίωση της καθημερινής επικοινωνίας.

Αυτή η δομή διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες θα μεταβούν από την αναγνώριση των προβλημάτων στον ενεργό σχεδιασμό και την παρουσίαση λύσεων, καθιστώντας τη μάθηση πρακτική και άμεσα σχετική με την συμπεριληπτική ηγεσία.



## 8. Σύνοψη

Το έργο *It Starts With Me (ISWM)* προώθησε ένα νέο μοντέλο ανάπτυξης ηγεσίας, εστιάζοντας σε έξι αλληλένδετα στοιχεία που έχουν σχεδιαστεί για να ενδυναμώσουν τα άτομα, ιδιαίτερα εκείνα με αναπηρίες, ώστε να ηγηθούν με τρόπο συμπεριληπτικό και αποτελεσματικό. Μαζί, τα εργαστήρια που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο αυτού του έργου σχηματίζουν ένα πρόγραμμα σπουδών που προσφέρει ένα νέο παράδειγμα συνεργατικής και συμπεριληπτικής ηγεσίας.

Το πρώτο εργαστήριο, Πρόκληση της Ένταξης και Αλτρουισμός (Ελλάδα), αποτελεί ένα σημαντικό σημείο εκκίνησης. Αυτό το εργαστήριο καθοδηγεί τους ηγέτες να αλλάξουν τη νοοτροπία τους προς το Κοινωνικό Μοντέλο της Αναπηρίας, κατανοώντας ότι η ηγεσία απαιτεί την αφαίρεση των περιβαλλοντικών και νοητικών εμποδίων, αντί να προσπαθεί να αλλάξει το άτομο ώστε να προσαρμοστεί στην κατάσταση. Αυτή η ηθική προσέγγιση ενισχύεται από το εργαστήριο Οργάνωση και Σχεδιασμός (Ιταλία). Ξεπερνώντας τις άκαμπτες δομές των πιο παραδοσιακών προσεγγίσεων στην ηγεσία, αυτές οι αρχικές φάσεις είναι ζωτικής σημασίας για το άνοιγμα των δυνατοτήτων σε όλα τα άτομα. Αυτή η προσέγγιση προσφέρει στους ηγέτες νέες μεθόδους οργάνωσης ομάδων βασισμένες στην εμπιστοσύνη, τη μη λεκτική επίγνωση και τις δυναμικές ανάγκες που αναδύονται μέσα από έναν κοινό χώρο.

Με αυτό το θεμέλιο, το πρόγραμμα σπουδών του ISWM στοχεύει στη συνέχεια στην ανάπτυξη της πρωτοβουλίας και της φωνής. Το εργαστήριο Πρωτοβουλία (Ισπανία) καθοδηγεί τους συμμετέχοντες να γίνουν αυτόνομοι φορείς δράσης που μπορούν να ξεκινούν με αυτοπεποίθηση, να προσαρμόζονται σε νέες εξελίξεις και να καθοδηγούν τους άλλους μέσα από μη επιβλητική επικοινωνία. Αυτή η βιωματική προσέγγιση συμπληρώνεται από το εργαστήριο Δημόσια Ομιλία (Σλοβενία), το οποίο εστιάζει στην αυτοπεποίθηση και την επικοινωνία της ομάδας μέσα από δημιουργική έκφραση. Οι ηγέτες μαθαίνουν να συνδέονται με ένα διαφορετικό κοινό χρησιμοποιώντας το σώμα, τη φωνή και τα μέσα με ελκυστικούς, θεατρικούς τρόπους.

Τέλος, οι υπόλοιποι πυλώνες εξασφαλίζουν ότι αυτή η ηγεσία είναι προσβάσιμη και δίκαιη. Το εργαστήριο Επικοινωνία (Σουηδία) αναπτύσσει την κρίσιμη δεξιότητα του σχεδιασμού προσαρμοσμένων μηνυμάτων, διδάσκοντας στους ηγέτες να προβλέπουν και να ξεπερνούν αισθητηριακά, γλωσσικά και προσβασιακά εμπόδια ώστε να διασφαλίζεται η μέγιστη σαφήνεια και συμπερίληψη.

Αυτό εξισορροπείται με επιτυχία από το εργαστήριο Διευκόλυνση/Δομή (Μάλτα), το οποίο εξοπλίζει τους ηγέτες με δεξιότητες διαχείρισης ομαδικών διαδικασιών και οργάνωσης της μάθησης. Το εργαστήριο αυτό το αποδεικνύει μέσα από πρακτικά βήματα: δημιουργία ασφαλούς χώρου, παράδοση δομημένου περιεχομένου και διασφάλιση ισότιμης συμμετοχής.

Συνολικά, το πρόγραμμα σπουδών του ISWM διαμορφώνει έναν ολοκληρωμένο ηγέτη: έναν άνθρωπο ηθικά ενήμερο, οργανωμένο, προδραστικό στην επικοινωνία, προσαρμοστικό και θεμελιωδώς συμπεριληπτικό σε κάθε του ενέργεια.



**It starts with me**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union