

Συντροφικά Δίδυμα Υπευθυνότητας

Κατηγορία Ικανοτήτων: Δεξιότητες Κοινωνικής Νοημοσύνης

Περιγραφή:

Για μία εβδομάδα, οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζευγάρια ως «σύντροφοι υπευθυνότητας», θέτοντας προσωπικούς ή ομαδικούς στόχους και ελέγχοντας τακτικά την πρόοδό τους. Η δραστηριότητα προάγει την υπευθυνότητα, ενισχύει τη δημιουργία σχέσεων και υποστηρίζει την αίσθηση ευθύνης μέσω της αμοιβαίας υποστήριξης.

Κατηγορίες δραστηριότητας:

Ατομική, Δραστηριότητα με Συνεργάτη, Αναστοχαστική, Διαρκής

Κύριες Δεξιότητες που Εμπλέκονται:

Ικανότητα ηγεσίας και έμπνευσης, Υπευθυνότητα, Παροχή Έμπνευσης και Κινήτρων σε άλλους, Δημιουργία Σχέσεων

Άλλες Δεξιότητες (Διαφορετική Κατηγορία):

Επιτάχυνση Αλλαγής, Καθοδήγηση, Επιθυμία για Μάθηση, Επιμονή, Ανάπτυξη Άλλων, Υπευθυνότητα, Ικανότητα αυτό-κινητροδότησης.

Απαιτούμενα Υλικά και Πρακτικά Ζητήματα:

- ☐ Φύλλα καθορισμού στόχων ή απλά φύλλα παρακολούθησης για καταγραφή προόδου
- ☐ Ημερολόγια ή σημειώσεις για προσωπική ανασκόπηση
- ☐ Χώρος για δια ζώσης ή για διαδικτυακές συζητήσεις

Προαιρετικά: Για περισσότερη συμμετοχή, τα «δίδυμα» μπορούν να δημιουργήσουν κοινό αρχείο ή διαδικτυακό ημερολόγιο για να καταγράφουν την πρόοδό τους οπτικά (π.χ., με τσεκ ή φωτογραφίες), διευκολύνοντας την ανασκόπηση των επιτευγμάτων τους στο τέλος της εβδομάδας.

Εκτιμώμενη διάρκεια:

Μία εβδομάδα, με καθημερινές συναντήσεις (5–10 λεπτά/ημέρα)

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Ξεκινήστε εξηγώντας τον σκοπό της υπευθυνότητας για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και ευθύνης. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι θα συνεργαστούν με



έναν «σύντροφο υπευθυνότητας» για να θέσουν, να παρακολουθήσουν και να συζητήσουν την πρόοδο ενός προσωπικού ή ομαδικού στόχου κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας.

Βήμα 2: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια βάσει κοινών ενδιαφερόντων ή στόχων (π.χ., μάθηση μιας νέας δεξιότητας, ολοκλήρωση ενός μικρού προσωπικού έργου ή δημιουργία μιας υγιεινής συνήθειας). Κάθε συμμετέχοντας επιλέγει έναν προσωπικό στόχο που θέλει να επιτύχει μέσα στην εβδομάδα, και οι συνεργάτες συμφωνούν σε μια ώρα καθημερινής επικοινωνίας.

Βήμα 3: Δώστε στους συμμετέχοντες φύλλα καθορισμού στόχων για να σημειώσουν τους στόχους και τις στρατηγικές τους. Ενθαρρύνετε τους να διατηρήσουν τους στόχους ρεαλιστικούς και μετρήσιμους (π.χ., «Περάστε 15 λεπτά την ημέρα κάνοντας εξάσκηση στην κιθάρα» ή «Ολοκληρώστε ένα κεφάλαιο ενός βιβλίου κάθε βράδυ»).

Βήμα 4: Οι συνεργάτες επικοινωνούν καθημερινά για 5–10 λεπτά, είτε δια ζώσης, είτε μέσω εφαρμογής μηνυμάτων, είτε τηλεφωνικά. Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων:

- Μοιράζονται την πρόοδο στους στόχους τους
- Συζητούν τυχόν προκλήσεις που αντιμετώπισαν
- Προσφέρουν υποστήριξη και ενθάρρυνση
- Προσαρμόζουν στόχους ή στρατηγικές αν χρειάζεται

Βήμα 5: Στο τέλος της εβδομάδας, διεξάγεται συνεδρία αναστοχασμού όπου κάθε ζευγάρι συζητά:

- Πώς η συνεργασία τους βοήθησε να παραμείνουν υπεύθυνοι
- Εάν πέτυχαν τους στόχους τους και τυχόν αλλαγές στις συνήθειές τους
- Τι έμαθαν για την υποστήριξη των άλλων και για την υπευθυνότητα προς τον εαυτό τους

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώσατε έχοντας έναν «σύντροφο υπευθυνότητας»;
- Σας έκανε ο συνεργάτης σας να αισθάνεστε πιο υπεύθυνοι για την επίτευξη του στόχου σας;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε και πώς σας βοήθησε ο συνεργάτης σας;



- Πώς επηρέασε το να υποστηρίζετε κάποιον άλλον το δικό σας κίνητρο;
- Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε συνεργασίες υπευθυνότητας σε άλλους τομείς της ζωής σας;

