

Εργαστήριο Διαφορετικότητας και Ενσωμάτωσης



STROJARSKA I
PROMETNA ŠKOLA
Varaždin



DAUGAVPILS
TEHNOLOĢIJU UN TŪRISMA
TEHNĪKUMS



Co-funded by
the European Union

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	1
Θεωρητικό υπόβαθρο.....	4
Πρακτικές Δραστηριότητες.....	10
Μελέτες Περιπτώσεων.....	16
Συμπέρασμα.....	21
Παράρτημα.....	24
Προετοιμασία Υλικών.....	25
Ατομικός Χρόνος Μελέτης.....	33

Εισαγωγή

Καλώς ήρθατε στο εργαστήριό μας για τη Διαφορετικότητα και την συμπερίληψη! Το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί ειδικά για εργαζόμενους στον τομέα των μέσων μαζικής μεταφοράς. Το κλειδί σήμερα είναι να συμμετάσχετε μαζί ενεργά σε αυτό το εργαστήριο. Η εστίασή μας θα είναι να κάνουμε την εμπειρία συναρπαστική και διαδραστική, με έμφαση στην ομαδική εργασία, την πρακτική μάθηση και την επίτευξη ουσιαστικών αποτελεσμάτων.

Γιατί να διοργανώσετε ένα εργαστήριο για τη Διαφορετικότητα και την Ένταξη; Στη σημερινή κοινωνία, οι πόλεις γίνονται ολοένα και πιο διαφορετικές λόγω της παγκοσμιοποίησης και της αστικοποίησης. Οι δημόσιες συγκοινωνίες, ως η ραχοκοκαλιά της αστικής ζωής, συνδέουν διάφορες κοινωνικές ομάδες με βασικές υπηρεσίες όπως η εκπαίδευση, η απασχόληση, ο ελεύθερος χρόνος και η υγειονομική περίθαλψη. Για πολλούς είναι το μόνο μέσο για να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνία!

Είναι σημαντικό για τους εργαζόμενους στα μέσα μαζικής μεταφοράς να κατανοήσουν τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν στη διασφάλιση ασφαλών, χωρίς αποκλεισμούς και άρτια εξοπλισμένων υπηρεσιών τόσο για τους πελάτες όσο και για τους συναδέλφους τους, ενώ αναγνωρίζουν τα άτομα στη μοναδικότητά τους και ως μέρος μειονοτικών ομάδων. Αυτός ο ρόλος περιλαμβάνει ευθύνη αλλά και ευκαιρίες για τη δημιουργία μιας ασφαλούς και ευχάριστης υπηρεσίας δημόσιας συγκοινωνίας για όλους.

Μέχρι το τέλος αυτού του εργαστηρίου, θα φύγετε όχι μόνο με καλύτερη κατανόηση της διαφορετικότητας και της ένταξης, αλλά και με πρακτικές δεξιότητες που θα σας βοηθήσουν να συνεισφέρετε σε ένα πιο θετικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον εργασίας.

Ανυπομονούμε για την ενεργό συμμετοχή σας και ελπίζουμε να απολαύσετε αυτή τη μοναδική εμπειρία μάθησης!

Στόχοι

Σε αυτό το εργαστήριο, θα διερευνήσουμε βασικές έννοιες που αφορούν τη διαφορετικότητα, την ένταξη και την ασυνείδητη μεροληψία, παρέχοντάς σας τις γνώσεις και τα εργαλεία για να προωθήσετε ένα περιβάλλον εργασίας με περισσότερους αποκλεισμούς και σεβασμό.

Κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου, σας ενθαρρύνουμε να αναλογιστείτε το προσωπικό σας ταξίδι και να επανεξετάσετε τυχόν προηγούμενες υποθέσεις που μπορεί να έχετε κάνει για άλλους με βάση το υπόβαθρο, την εμφάνιση ή την κατάστασή τους. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξερευνήσετε τι σημαίνουν για εσάς η διαφορετικότητα και η συμπερίληψη και πώς αυτές οι έννοιες επηρεάζουν τόσο εσάς όσο και τους άλλους στην καθημερινή ζωή. Όταν ολοκληρώσετε το εργαστήριο, θα πρέπει:

- Να έχετε καλύτερη κατανόηση της διαφορετικότητας και της ένταξης
- Να είστε σε θέση να αναγνωρίζετε ασυνείδητη προκατάληψη
- Έχετε στρατηγικές για την προώθηση ενός εργασιακού χώρου χωρίς αποκλεισμούς

Περιεχόμενο

Μέσω του εργαστηρίου θα:

- Αποκτήσετε μια σαφή κατανόηση της ποικιλομορφίας και της ένταξης, συμπεριλαμβανομένης της συνάφειάς τους με τις δημόσιες συγκοινωνίες.
- Μάθετε να εντοπίζετε και να αντιμετωπίζετε ασυνείδητες προκαταλήψεις που μπορεί να επηρεάσουν τις αλληλεπιδράσεις.
- Αναπτύξτε πρακτικές στρατηγικές για την προώθηση ενός εργασιακού χώρου χωρίς αποκλεισμούς όπου όλοι νιώθουν σεβασμό και εκτίμηση.

Δομή και διάταξεις του βιβλίου

Αυτό το εργαστήριο ενσωματώνει τη θεωρία με την πράξη για να εξασφαλίσει ουσιαστική και ενεργή μάθηση:

1. Θεωρητικό υπόβαθρο: Εξερευνήστε τις θεμελιώδεις έννοιες της διαφορετικότητας, της ένταξης, της ασυνείδητης προκατάληψης και των προνομιών.
2. Πρακτικές Δραστηριότητες: Ασχοληθείτε με πρακτικές ασκήσεις όπως αναλύσεις σεναρίων, παιχνίδια ρόλων και ασκήσεις οικοδόμησης ενσυναίσθησης που έχουν σχεδιαστεί για εφαρμογή στον πραγματικό κόσμο.
3. Προαιρετικές βελτιώσεις: Ζήστε καινοτόμα εργαλεία όπως τα σενάρια εικονικής πραγματικότητας (VR) ή το παιχνίδι COMP+ για να προσομοιώσετε πραγματικές προκλήσεις σε ένα ελεγχόμενο και διαδραστικό περιβάλλον. Προτείνουμε ένα σενάριο εικονικής πραγματικότητας (VR) ως προαιρετική βελτίωση για συμμετέχοντες με πρόσβαση σε εξοπλισμό VR. Αυτό το καθηλωτικό εργαλείο παρέχει την ευκαιρία για προσομοίωση πραγματικών προκλήσεων σε ένα ελεγχόμενο, διαδραστικό περιβάλλον, όπως η παροχή βοήθειας σε επιβάτες με αναπηρία ή η διαχείριση συγκρούσεων.
(Διαθέσιμο στη διεύθυνση <https://www.competenceplusproject.eu/d-i-vr>)
4. Συζητήσεις και προβληματισμοί: Συμμετέχετε σε ομαδικές συζητήσεις για να ανταλλάξετε εμπειρίες, να συνεργαστείτε για λύσεις και να αναλογιστείτε τα διδάγματα.

Θεωρητικό υπόβαθρο

Σε όλη την Ευρώπη και πέρα από αυτήν, αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο η σημασία της δημιουργίας πολιτικών και πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς όχι μόνο στην εκπαίδευση αλλά και στις δημόσιες υπηρεσίες όπως οι μεταφορές. Το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης έχει τονίσει ότι: «Όλοι οι εκπαιδευόμενοι επωφελούνται από τη δημιουργία των απαραίτητων συνθηκών για την επιτυχή ένταξη των μαθητών με ειδικές ανάγκες» (ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ, 2010). Αυτή η αρχή ισχύει επίσης για τους εργαζόμενους στα μέσα μαζικής μεταφοράς, οι οποίοι διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη διασφάλιση της προσβασιμότητας και της συμμετοχής στις καθημερινές εμπειρίες συγκοινωνίας.

Οι πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς αφορούν όλους - επιβάτες και εργαζόμενους - επειδή επικεντρώνονται στη διαφορετικότητα και ενθαρρύνουν την αίσθηση του ανήκειν. Σημαίνει αναγνώριση, αποδοχή και παροχή της σωστής υποστήριξης για μια ποικιλία αναγκών. Αυτές οι ανάγκες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν εκείνες των ατόμων με αναπηρία, των ατόμων που δεν γνωρίζουν άπταιστα την τοπική γλώσσα, των εργαζομένων υψηλής εξειδίκευσης που απαιτούν μεγαλύτερες προκλήσεις ή των επιβατών και των συναδέλφων που έχουν αντιμετωπίσει εμπόδια λόγω συνθηκών ζωής (Skola2030, 2020).

Όλοι αξίζουν ίσες ευκαιρίες για να ταξιδεύουν με ασφάλεια, να τους φέρονται με σεβασμό και να ευημερούν στους ρόλους τους. Για να το υποστηρίξουν αυτό, τα συστήματα δημόσιων μεταφορών και το εργατικό δυναμικό τους θα πρέπει να βελτιώσουν το περιβάλλον και τις αλληλεπιδράσεις τους για να παρέχουν ευρύτερες ευκαιρίες στους επιβάτες και τους εργαζόμενους να αισθάνονται ότι τους εκτιμούν, τους σέβονται και τους συμπεριλαμβάνονται, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τις ικανότητές τους (European Agency for Special Needs and Inclusive Education, 2014).

Βασικές έννοιες: Διαφορετικότητα, Ένταξη, Προνόμιο, Πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς, Εικονική Πραγματικότητα (VR), Ασυνείδητη Προκατάληψη και Ενσυναίσθηση

- Η διαφορετικότητα περιλαμβάνει την ποικιλία των ανθρώπων σε χαρακτηριστικά όπως η φυλή, η εθνικότητα, το φύλο, η ηλικία, η θρησκεία, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, οι σωματικές και πνευματικές ικανότητες, καθώς και εμπειρίες και προοπτικές ζωής. Για τους εργαζόμενους στα μέσα μαζικής μεταφοράς, η κατανόηση της διαφορετικότητας σημαίνει αναγνώριση και σεβασμός των διαφορών μεταξύ των επιβατών και των συναδέλφων για τη δημιουργία ενός φιλόξενου περιβάλλοντος για όλους. Η διαφορετικότητα προάγει την ενσωμάτωση διαφορετικών προοπτικών και ιδεών, οδηγώντας σε ένα πιο πλούσιο, πιο περιεκτικό σύστημα διαμετακόμισης (Gorski & Pothini, 2018).
- Η ένταξη είναι μια διαδικασία που στοχεύει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο ο καθένας, ανεξάρτητα από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά, τις ικανότητες ή την κοινωνική του σχέση, αισθάνεται αποδεκτός, σεβασμός και πλήρης συμμετοχή. Στις δημόσιες συγκοινωνίες, η ένταξη σημαίνει διασφάλιση ότι οι επιβάτες κάθε ικανότητας και υπόβαθρου μπορούν να έχουν δίκαια πρόσβαση στις υπηρεσίες και να αισθάνονται ότι τους εκτιμούν καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού τους. Εξασφαλίζει ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν ισότιμα, να αποκτήσουν πρόσβαση σε πόρους, ευκαιρίες και να είναι ενεργά μέλη της κοινωνίας ή του χώρου εργασίας (Booth & Ainscow, 2011).
- Το προνόμιο αναφέρεται στα πλεονεκτήματα που λαμβάνουν οι άνθρωποι λόγω κοινωνικών, οικονομικών ή πολιτισμικών παραγόντων, όπως το φύλο, η φυλή ή η φυσική τους ικανότητα. Ως εργαζόμενοι στις μεταφορές, το προνόμιο κατανόησης μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε και να αντιμετωπίσετε τις διαφορές στον τρόπο με τον οποίο οι επιβάτες ή οι συνάδελφοι βιώνουν τις υπηρεσίες και τις αλληλεπιδράσεις. (Bourdieu, 1984).
- Οι πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς στις μεταφορές διασφαλίζουν ότι όλοι οι επιβάτες —ανεξάρτητα από σωματικές, πνευματικές, συναισθηματικές, κοινωνικές ή γλωσσικές διαφορές— μπορούν να ταξιδέψουν

άνετα και με ασφάλεια. Αυτό περιλαμβάνει τη διασφάλιση ότι οι επιβάτες αισθάνονται ευπρόσδεκτοι, υποστηρίζονται και μπορούν να έχουν πρόσβαση στους πόρους που χρειάζονται, από τη σαφή επικοινωνία έως τη φυσική βοήθεια, εάν απαιτείται. Στόχος του είναι να δημιουργήσει ένα περιβάλλον όπου ο καθένας μπορεί να επιτύχει τους στόχους του, είτε ταξιδεύει για εργασία, εκπαίδευση ή αναψυχή, με σεβασμό στις ατομικές του ανάγκες και δυνατότητες (Florian & Black-Hawkins, 2011).

- Η εικονική πραγματικότητα (VR) είναι μια τεχνολογία που χρησιμοποιεί ένα τρισδιάστατο περιβάλλον που δημιουργείται από υπολογιστή στο οποίο ο χρήστης μπορεί να αλληλεπιδράσει χρησιμοποιώντας ειδικές συσκευές, όπως γυαλιά VR και αισθητήρες κίνησης. Για τους εργαζόμενους στις μεταφορές, η εικονική πραγματικότητα μπορεί να προσομοιώσει σενάρια πραγματικού κόσμου, όπως η παροχή βοήθειας σε επιβάτες με αναπηρία, η διαχείριση συγκρούσεων ή η ανταπόκριση σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, παρέχοντας πολύτιμη πρακτική σε ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον. (Burdea & Coiffet, 2003).
- Η ασυνείδητη προκατάληψη αναφέρεται σε αυτόματα και ασυνείδητα διαμορφωμένες στάσεις ή πεποιθήσεις που επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τις κρίσεις ενός ατόμου με βάση παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία, η φυλή, η κοινωνική θέση ή άλλοι εξωτερικοί παράγοντες. Η επίγνωση της ασυνείδητης προκατάληψης μπορεί να βοηθήσει τους εργαζόμενους στις δημόσιες συγκοινωνίες να αποφύγουν να κάνουν υποθέσεις για τους επιβάτες, οδηγώντας σε πιο δίκαιες και με σεβασμό αλληλεπιδράσεις. (Greenwald & Banaji, 1995).
- Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να αισθανόμαστε και να κατανοούμε τη συναισθηματική κατάσταση και την προοπτική ενός άλλου ατόμου, συμβάλλοντας συχνά στη δημιουργία συναισθηματικής σύνδεσης με αυτό το άτομο. Για τους εργαζόμενους στις μεταφορές, η ενσυναίσθηση είναι απαραίτητη για την ανταπόκριση στις ανάγκες των επιβατών, την επίλυση συγκρούσεων και τη διασφάλιση μιας θετικής εμπειρίας για όλους. (Lanzoni, 2018).

Τα εργαστήρια ποικιλομορφίας προσφέρουν πρακτικά εργαλεία και στρατηγικές για τη βελτίωση της κατάρτισης και της εκπαίδευσης για τους εργαζόμενους στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Παρέχουν ευκαιρίες για εξάσκηση δεξιοτήτων και σεναρίων σε ένα ασφαλές, ελεγχόμενο περιβάλλον, ελαχιστοποιώντας τους κινδύνους τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τους επιβάτες.

Η εκπαίδευση στην ένταξη και τη διαφορετικότητα ενσωματώνει όχι μόνο θεωρητικό υλικό αλλά και εικονική πραγματικότητα (VR). Θα χρησιμοποιηθεί στην εκπαίδευση στις μεταφορές για να βοηθήσει τους οδηγούς να βελτιώσουν την ικανότητά τους να επικοινωνούν και να ανταποκρίνονται κατάλληλα στους επιβάτες. Το VR παρέχει πρακτική εμπειρία που διαφορετικά θα ήταν δύσκολο να αναπαραχθεί σε πραγματικές ρυθμίσεις (Miller & Roberts).

Παραδείγματα Πρακτικών Εφαρμογών

1.1. Προσομοιωμένες αλληλεπιδράσεις με επιβάτες με ειδικές ανάγκες:

- Εξάσκηση στον τρόπο παροχής πρόσβασης και βοήθειας. Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και οικοδόμηση συνειδητοποίησης των διαφορετικών αναγκών.

1.2. Προσομοίωση αλληλεπιδράσεων με επιβάτες με διαφορετικές ανάγκες, όπως εκείνους με γλωσσικούς φραγμούς ή πολιτισμικές διαφορές.

1.3. Επίλυση συγκρούσεων:

- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η επίγνωση της διαφορετικότητας επιτρέπει τις κατάλληλες αντιδράσεις σε αλλαγές συμπεριφοράς, π.χ., ένας επιβάτης με περιορισμένη κινητικότητα ή από διαφορετικό εθνικό υπόβαθρο αισθάνεται σύγχυση ή άγχος.
- Διευκόλυνση μιας συζήτησης: Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσκαλέσουν τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν και να μοιραστούν σενάρια στο χώρο εργασίας όπου η διαφορετικότητα έπαιξε ρόλο.

1.4. Στρατηγικές ένταξης:

- Εκπαίδευση σε σαφείς μεθόδους επικοινωνίας για άτομα με προβλήματα ακοής, χρησιμοποιώντας χειρονομίες, γραπτό υλικό ή νοηματική γλώσσα.

Προετοιμασία των αγωγών για να χειριστούν καταστάσεις όπου οι επιβάτες μπορεί να αισθάνονται ότι γίνονται διακρίσεις ή περιθωριοποιημένοι, διασφαλίζοντας ηρεμία και εποικοδομητική επίλυση.

1.5. Ασκήσεις οικοδόμησης ενσυναίσθησης:

- Εξάσκηση σεναρίων εκκένωσης για τη διασφάλιση της ασφάλειας των επιβατών με αναπηρία σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Μαθαίνοντας πώς να παρέχετε άμεση βοήθεια εάν ένας επιβάτης με ειδικές ανάγκες αισθάνεται αδιαθεσία, διασφαλίζοντας την κατάλληλη φροντίδα μέχρι να φτάσει επαγγελματική βοήθεια.

1.6. Αντιμετώπιση ασυνείδητης προκατάληψης:

- Αναγνώριση και αποφυγή υποθέσεων, όπως η πεποίθηση ότι ένας χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου είναι πιο αργός ή ανίκανος να κατανοήσει τις οδηγίες.

Ξεπερνώντας τα στερεότυπα σχετικά με το εθνικό ή πολιτιστικό υπόβαθρο που μπορεί να οδηγήσουν στο να θεωρηθούν οι επιβάτες ως «προβληματικοί».

Αποφυγή υποθέσεων με βάση το φύλο, όπως η αυτόματη προσφορά βοήθειας με τις αποσκευές σε γυναίκες χωρίς να κατανοούν τις πραγματικές τους ανάγκες.

Ένα ασφαλές περιβάλλον εκπαίδευσης χωρίς κινδύνους δίνει τη δυνατότητα σε άτομα με διάφορους περιορισμούς να βιώσουν και να ανταποκριθούν σε πραγματικές καταστάσεις σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον. Ενθαρρύνοντας την κατανόηση της διαφορετικότητας, οι συμμετέχοντες στην εκπαίδευση μπορούν να εξασκηθούν χρησιμοποιώντας διαφορετικά σενάρια μεταφοράς, χτίζοντας εμπιστοσύνη και ικανότητα χωρίς να διακινδυνεύουν την ασφάλειά τους.

Τα εξατομικευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα μπορούν να προσαρμοστούν στις συγκεκριμένες ανάγκες κάθε συμμετέχοντα, προσφέροντας προσαρμοσμένο περιεχόμενο και σενάρια. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στους μαθητές να προοδεύουν με το δικό τους ρυθμό και επίπεδο άνεσης, εξασφαλίζοντας μια πιο αποτελεσματική και ελκυστική εμπειρία εκπαίδευσης.

Επιπτώσεις στη δυναμική του χώρου εργασίας

1.1. Ένταξη και Ισότητα:

- Εξασφαλίζει την ίση μεταχείριση και προάγει την ένταξη των ατόμων με αναπηρία καταρρίπτοντας τους κοινωνικούς φραγμούς.

1.2. Βελτιωμένη αποτελεσματικότητα:

- Επιταχύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων, βελτιώνει την ποιότητα της εργασίας και προωθεί την καλύτερη ομαδική εργασία μεταξύ διαφορετικών εργαζομένων.

1.3. Ενισχυμένη ικανότητα:

- Η τακτική εκπαίδευση βελτιώνει τις δεξιότητες, οδηγώντας σε καλύτερη ποιότητα υπηρεσιών και λιγότερα καθημερινά λάθη.

1. Η τακτική εκπαίδευση βελτιώνει τις δεξιότητες, οδηγώντας σε καλύτερη ποιότητα υπηρεσιών και λιγότερα καθημερινά λάθη.

Πρακτικές Δραστηριότητες

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 40 - 45 ΛΕΠΤΑ

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ

- Αυτοκόλλητες σημειώσεις και στυλό
- Κάρτες σεναρίων για δραστηριότητες ανάλυσης και παιχνιδιού ρόλων
- Πρότυπα Σχεδίου Δράσης Συμμετοχικότητας
- Χρονόμετρο (ή κουδούνι/απαλή μουσική για μεταβάσεις)
- Αναποδογυρίστε γράφημα ή πίνακα με δείκτες (για να καταγράψετε βασικά σημεία και αντανakλάσεις)

ΚΟΙΝΟ-ΣΤΟΧΟΣ

Εργαζόμενοι στα μέσα μαζικής μεταφοράς, ιδιαίτερα οι οδηγοί και το προσωπικό πρώτης γραμμής, που ενδέχεται να μην έχουν προηγούμενη εμπειρία με εκπαίδευση σε θέματα διαφορετικότητας και ένταξης.

ΣΚΟΠΟΣ

Να απεικονίσει προκλήσεις και λύσεις για την προώθηση ενός εργασιακού χώρου χωρίς αποκλεισμούς μέσω διαδραστικών ασκήσεων. Θα υπάρχουν τρία διαφορετικά επίπεδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ

Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον: Ενθαρρύνετε την ανοιχτή, χωρίς κρίση επικοινωνία, καθησυχάζοντας τους συμμετέχοντες ότι οι εμπειρίες και οι γνώσεις τους είναι πολύτιμες.

Προσαρμογή για το χρόνο: Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο για δραστηριότητες για να εξασφαλίσετε ομαλές μεταβάσεις, αλλά επιτρέψτε την ευελιξία για ουσιαστικές συζητήσεις.

Πρωθήστε τον προβληματισμό: Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις που βοηθούν τους συμμετέχοντες να συνδέσουν τα μαθήματα του εργαστηρίου με τις καθημερινές τους εμπειρίες.

Τρία διαφορετικά επίπεδα

1. Εισαγωγικό Επίπεδο:

(Σημειώστε ότι οι συζητήσεις D&I μπορεί να είναι πολύ δύσκολες σε προσωπικό επίπεδο για πολλά άτομα. Φροντίστε να συμπεριλάβετε οδηγίες εκπαιδευτών για συζητήσεις και επιλογές όπου οι άνθρωποι δεν χρειάζεται να μοιραστούν τις προσωπικές τους ιστορίες ή/και απόψεις --> δείτε επίσης το υλικό Moral Courage από το Comp+ D/I):

- Άσκηση παγοθραυστικού: Μικρές ομαδικές συζητήσεις σχετικά με τους προσωπικούς ορισμούς της διαφορετικότητας και της ένταξης.

Αποτέλεσμα: Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να εκφράζουν την κατανόησή τους και να ακούν διαφορετικές προοπτικές.

2. Ενδιάμεσο Επίπεδο:

- Ανάλυση Σεναρίου: Μικρές ομάδες αναλύουν παρεχόμενα σενάρια που απεικονίζουν προκλήσεις διαφορετικότητας στο χώρο εργασίας και συζητούν πιθανές λύσεις.
- Αποτέλεσμα: Οι συμμετέχοντες εφαρμόζουν τη θεωρητική γνώση σε πρακτικές καταστάσεις.

3. Προχωρημένο Επίπεδο:

- Παιχνίδια ρόλων: Οι ομάδες εκτελούν παιχνίδια ρόλων με βάση πολύπλοκα σενάρια που περιλαμβάνουν ασυνείδητη προκατάληψη και προνόμια.
- Αποτέλεσμα: Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην ανταπόκριση και τη διαχείριση ζητημάτων διαφορετικότητας και ένταξης στην πραγματική ζωή.

Μέρος 1

Εισαγωγή και Icebreaker (Εισαγωγικό Επίπεδο) - συνιστάται σε όλους ως Icebreaker

Επιλογή Α (5 λεπτά): Παγοθραυστικό «Common Ground».

- **Δραστηριότητα:** Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο και ο συντονιστής φωνάζει δηλώσεις που σχετίζονται με τη συμπερίληψη (π.χ. «Διασχίστε τον κύκλο εάν έχετε βοηθήσει έναν επιβάτη με αναπηρία» ή «Περάστε τον κύκλο εάν αντιμετωπίσατε ένα γλωσσικό εμπόδιο στην εργασία σας»). Οι συμμετέχοντες διασχίζουν τον κύκλο εάν συμφωνούν.
- **Σκοπός:** Υπογραμμίζει την ποικιλομορφία των εμπειριών εντός της ομάδας και δημιουργεί έναν ανοιχτό, θετικό τόνο για τη συνεδρία.

Επιλογή Β (10 λεπτά): «Ορισμός της διαφορετικότητας και της συμπερίληψης»

- **Δραστηριότητα:** Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν το εργαλείο Mentimeter για να περιγράψουν την «διαφορετικότητα» και την «ένταξη» με μία λέξη. Ο συντονιστής εισάγει επίσημους ορισμούς και χωρίζει τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες για να συζητήσουν αυτές τις έννοιες στο πλαίσιο των δημόσιων μεταφορών.
- **Αποτέλεσμα:** Οι συμμετέχοντες διατυπώνουν την κατανόησή τους για αυτές τις έννοιες και πώς εφαρμόζονται στην εργασία τους.

Μέρος 2

Ανάλυση Σεναρίου (Ενδιάμεσο Επίπεδο)

Επιλογή Α (10 λεπτά): Ζευγάρι Περπάτημα Ενσυναίσθησης

Δραστηριότητα: Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες μοιράζονται εκ περιτροπής μια στιγμή που ένιωθαν αποκλεισμένοι (π.χ. λόγω γλωσσικών φραγμών ή απρόσιτης πρόσβασης). Οι συνεργάτες ακούν ενεργά χωρίς να διακόπτουν και μετά αλλάζουν ρόλους. Σκοπός: Οικοδομεί ενσυναίσθηση και υπογραμμίζει τον αντίκτυπο της συμπεριληπτικότητας στα άτομα.

- **Επιλογή Β (15 λεπτά): Ανάλυση προκλήσεων στο χώρο εργασίας**

Βήματα:

1. Ο Διαμεσολαβητής παρουσιάζει κοινές προκλήσεις για τους εργαζόμενους στα μέσα μαζικής μεταφοράς (π.χ. βοήθεια επιβατών με αναπηρία, χειρισμός συμπεριφοράς που εισάγει διακρίσεις, γλωσσικά εμπόδια).
 2. Οι ομάδες συζητούν και αναλύουν τις προκλήσεις που έχουν ανατεθεί, εντοπίζοντας αιτίες, πιθανά αρνητικά αποτελέσματα και στρατηγικές χωρίς αποκλεισμούς.
 3. Οι ομάδες μοιράζονται τα ευρήματά τους με όλους.
- Αποτέλεσμα: Ενθαρρύνει την πρακτική επίλυση προβλημάτων και την ανταλλαγή δυνατών λύσεων.

Μέρος 3

Παιχνίδι ρόλων για ασυνείδητη προκατάληψη και προνόμια (Προχωρημένο επίπεδο)

Επιλογή Α (15 λεπτά): Περιεκτική Συμπεριφορά Παίζοντας Ρόλοι

Δραστηριότητα: Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε μικρές ομάδες με κάρτες σεναρίων που απεικονίζουν καταστάσεις που αντιμετωπίζουν οι οδηγοί, όπως:

- Βοήθεια επιβατών με αναπηρία
- Αντιμετώπιση της μεροληπτικής συμπεριφοράς των επιβατών
- Επικοινωνία με μη φυσικούς ομιλητές
 - Οι ομάδες υλοποιούν το σενάριο και λαμβάνουν ανατροφοδότηση από τους συνομηλίκους και τον συντονιστή.
 - Σκοπός: Αναπτύσσει αυτοπεποίθηση και δημιουργικότητα στον χειρισμό των προκλήσεων της πραγματικής συμμετοχής.

Επιλογή Β (15 λεπτά): Αποκάλυψη της ασυνείδητης προκατάληψης και προνομίου

Βήματα:

- Ο Διαμεσολαβητής εξηγεί την ασυνείδητη προκατάληψη και το προνόμιο με σχετικά παραδείγματα.
- Ομαδικά σενάρια παιχνιδιού ρόλων όπως:
- Διαχείριση προσωπικής προκατάληψης με τους επιβάτες
- Απάντηση σε αδιάκριτη γλώσσα από συναδέλφους
- Υποστήριξη συναδέλφου με ορατή αναπηρία
- Η συζήτηση ακολουθεί κάθε παιχνίδι ρόλων για να διερευνήσει τι λειτούργησε και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.
- Αποτέλεσμα: Ενισχύει την επίγνωση των προκαταλήψεων και εξοπλίζει τους συμμετέχοντες να τις αντιμετωπίζουν εποικοδομητικά.

Μέρος 4

Περίληψη και προβληματισμός

Επιλογή Α (5 λεπτά): Σχέδιο δράσης για την ενσωμάτωση

Δραστηριότητα: Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν ένα πρότυπο για να προσδιορίσουν μία δράση χωρίς αποκλεισμούς που θα εφαρμόσουν στην εργασία τους. Οι εθελοντές μπορούν να μοιραστούν τα σχέδιά τους με την ομάδα.

Σκοπός: Ενθαρρύνει την υπευθυνότητα και θέτει πρακτικούς στόχους για τους συμμετέχοντες.

- **Επιλογή Β (5 λεπτά): Αναστοχασμός και δέσμευση**

Δραστηριότητα: Οι συμμετέχοντες σημειώνουν ένα πακέτο και μια συγκεκριμένη συμπεριφορά που θα υιοθετήσουν. Οι εθελοντές μοιράζονται τις σκέψεις τους. Ο Διαμεσολαβητής συνοψίζει τις βασικές γνώσεις του εργαστηρίου και παρακινεί τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να ασκούν τη συμπερίληψη.

Αποτέλεσμα: Ενισχύει τα μαθησιακά αποτελέσματα και ενισχύει την προσωπική δέσμευση.

Μελέτες περιπτώσεων

Διάρκεια	Προτεινόμενη Διάρκεια: 20-30 λεπτά
Εισαγωγή στις Μελέτες Περιπτώσεων	Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν σενάρια πραγματικής ζωής για να αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες και ενσυναίσθηση για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της διαφορετικότητας και της ένταξης στις δημόσιες συγκοινωνίες. Αυτές οι περιπτωσιολογικές μελέτες επικεντρώνονται στην ενίσχυση του σεβασμού, στην προώθηση της ένταξης και στην αποτελεσματική διαχείριση των συγκρούσεων που προκύπτουν από διαφορετικές αλληλεπιδράσεις σε δημόσιους χώρους και χώρους εργασίας.

Συμβουλές Διαμεσολαβητών για Εκτέλεση Μελετών Περιπτώσεων

- Επισημάνετε τη διαφορετικότητα και την ένταξη: Πλαισιώστε κάθε συζήτηση στους ευρύτερους στόχους της δημιουργίας ενός δίκαιου και φιλόξενου περιβάλλοντος.
- Ασκήσεις ρόλων: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν παρεμβάσεις σε ρεαλιστικά σενάρια για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης.
- Ενθαρρύνετε τον προβληματισμό: Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς οι δικές τους εμπειρίες και προκαταλήψεις μπορεί να επηρεάσουν τις απαντήσεις τους, ενισχύοντας την αυτογνωσία.

1. Εστιάζοντας σε αυτά τα σενάρια, οι συμμετέχοντες θα ενισχύσουν την ικανότητά τους να δημιουργούν χώρους χωρίς αποκλεισμούς για συναδέλφους και επιβάτες, ενισχύοντας τη σημασία της διαφορετικότητας και της ένταξης σε όλα τα επίπεδα.

Μελέτη περίπτωσης 1

ΠΛΟΪΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΉ ΕΥΑΙΣΘΗΣΊΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΊΑΣ

ΣΕΝΑΡΙΟ

1. Μια συνάντηση ομάδας μεταξύ των εργαζομένων στα μέσα μαζικής μεταφοράς γίνεται τεταμένη όταν ένα μέλος του προσωπικού, ο Υπάλληλος Α, εκφράζει απογοήτευση για την απόφαση ενός συναδέλφου να τηρήσει μια θρησκευτική αργία, η οποία επηρεάζει το πρόγραμμα βάρδιων της ομάδας. Ο υπάλληλος Β, το αντικείμενο της καταγγελίας, αισθάνεται άβολα αλλά παραμένει σιωπηλός και ο διευθυντής δεν είναι σίγουρος πώς να αντιμετωπίσει την ένταση επικοινωνητικά.

ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΙΚΈΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Πώς μπορεί ο διευθυντής να δημιουργήσει ένα περιβάλλον όπου όλα τα μέλη της ομάδας αισθάνονται ότι περιέχονται και σεβάζονται;
2. Ποια βήματα θα μπορούσε να λάβει η ομάδα για να εξισορροπήσει τις επιχειρησιακές ανάγκες με τον σεβασμό των επιμέρους θρησκευτικών πρακτικών;
3. Πώς μπορούν να προσεγγιστούν οι ομαδικές συζητήσεις για τη διαφορετικότητα για να αποφευχθούν μελλοντικές παρεξηγήσεις;

ΣΤΟΧΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

- Ηγεσία χωρίς αποκλεισμούς: Εξοπλίστε τους διευθυντές και το προσωπικό με εργαλεία για την πλοήγηση στην ποικιλομορφία του χώρου εργασίας με ευαισθησία και χωρίς αποκλεισμούς.
- Πολιτιστική ικανότητα: Ενίσχυση της κατανόησης και του σεβασμού για τις θρησκευτικές και πολιτιστικές πρακτικές μέσα στις ομάδες.
- Συνεργατική επίλυση προβλημάτων: Ενθαρρύνετε προληπτικές και ενσυναίσθητες προσεγγίσεις για τον προγραμματισμό και τις επιχειρησιακές προκλήσεις.

ΠΙΘΑΝΕΣ Λ΄ΥΣΕΙΣ

- Ο διευθυντής θα μπορούσε να διευκολύνει μια ανοιχτή συζήτηση, τονίζοντας τη σημασία της διαφορετικότητας και της αμοιβαίας υποστήριξης εντός της ομάδας.
- Αναπτύξτε ένα σύστημα προγραμματισμού βάρδιων που θα φιλοξενεί πολιτιστικές και θρησκευτικές τελετές, διατηρώντας παράλληλα δικαιοσύνη.
- Συμπεριλάβετε εκπαιδευτικές συνεδρίες για τη διαφορετικότητα και την ένταξη που αφορούν συγκεκριμένα τη δυναμική του χώρου εργασίας και την πολιτιστική ευαισθητοποίηση.

Μελέτη περίπτωσης 2

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕΡΟΛΗΠΤΙΚΉΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΑ ΜΈΣΑ ΜΑΖΙΚΉΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

ΣΕΝΆΡΙΟ

Ένας επιβάτης αναφέρει ότι ένας άλλος επιβάτης έκανε ένα ρατσιστικό σχόλιο. Ο υπάλληλος στην υπηρεσία παρατηρεί ότι ο επηρεαζόμενος επιβάτης φαίνεται στενοχωρημένος, ενώ ο παραβάτης επιβάτης αδιαφορεί για την ανησυχία. Ο εργαζόμενος πρέπει να αποφασίσει πώς να χειριστεί την κατάσταση για να εξασφαλίσει ασφάλεια και συμμετοχή.

ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΙΚΈΣ ΕΡΩΤΉΣΕΙΣ

Ποιες άμεσες ενέργειες μπορεί να κάνει ο εργαζόμενος για να υποστηρίξει τον επηρεαζόμενο επιβάτη;
 Πώς πρέπει ο εργαζόμενος να αντιμετωπίσει τη συμπεριφορά του παραβάτη επιβάτη με τρόπο που να δίνει προτεραιότητα στην ασφάλεια;
 Ποια μέτρα μπορεί να λάβει ο οργανισμός για να εξουσιοδοτήσει το προσωπικό να χειρίζεται τέτοια περιστατικά με σιγουριά;

ΣΤΌΧΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΆΤΩΝ

Ενσυναίσθηση και υποστήριξη: Κατανοήστε πώς να δίνετε προτεραιότητα στην ευημερία των επιβατών που αντιμετωπίζουν διακρίσεις.
 Επίλυση συγκρούσεων: Μάθετε τεχνικές για την αποτελεσματική διαχείριση της μεροληπτικής συμπεριφοράς διατηρώντας παράλληλα την ασφάλεια.
 Επίγνωση πολιτικής: Ενισχύστε τη σημασία των σαφών κατευθυντήριων γραμμών για την αντιμετώπιση περιστατικών που εισάγουν διακρίσεις.

ΠΙΘΑΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

Ο υπάλληλος θα μπορούσε να καθησυχάσει τον επηρεασμένο επιβάτη, προσφέροντας έναν ασφαλή και ιδιωτικό χώρο για να αποκλιμακώσει την αγωνία του.

Ενημερώστε σταθερά αλλά ήρεμα τον παραβάτη επιβάτη σχετικά με την πολιτική μηδενικής ανοχής του οργανισμού σχετικά με τις διακρίσεις, που συνεπάγεται ασφάλεια εάν είναι απαραίτητο.

Η τακτική εκπαίδευση για την αναγνώριση και τη διαχείριση των διακρίσεων θα μπορούσε να δώσει τη δυνατότητα στο προσωπικό να ενεργεί αποφασιστικά και με συμπόνια.

Σύνοψη

Ως εργαζόμενοι στα μέσα μαζικής μεταφοράς, έχετε μια μοναδική ευκαιρία να διαμορφώσετε ένα περιβάλλον πιο χωρίς αποκλεισμούς, σεβασμό και δίκαιο. Σε όλο αυτό το εργαστήριο, διερευνήσαμε τις αρχές της διαφορετικότητας και της ένταξης, μάθαμε πρακτικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση προκλήσεων και συζητήσαμε τον ρόλο της ενσυναίσθησης και της ασυνείδητης προκατάληψης στη δημιουργία φιλόξενων χώρων για όλους.

Συμβουλές Διαμεσολαβητών για Εκτέλεση Μελετών Περιπτώσεων

- **Διαφορετικότητα:** Κατανόηση και σεβασμός της ποικιλίας των χαρακτηριστικών που κάνουν τους ανθρώπους μοναδικούς.
- **Συμπερίληψη:** Δημιουργία περιβαλλόντων όπου όλοι νιώθουν ότι τους εκτιμούν και τους σέβονται.
- **Προνόμιο:** Αναγνώριση των διαφορών σε ευκαιρίες και αποτελέσματα και αντιμετώπισή τους δίκαια.
- **Ενσυναίσθηση:** Δημιουργία συναισθηματικών συνδέσεων για την καλύτερη κατανόηση και κάλυψη των αναγκών των άλλων.
- **Ασυνείδητη προκατάληψη:** Η επίγνωση των αυτόματων αντιδράσεων και η διασφάλιση ότι δεν επηρεάζουν τη δικαιοσύνη.

Για να συνεχίσετε να χτίζετε πάνω σε αυτά που έχετε μάθει:

1. Εφαρμόστε τις δεξιότητες: Χρησιμοποιήστε τις στρατηγικές από αυτό το εργαστήριο στις καθημερινές σας αλληλεπιδράσεις με συναδέλφους και επιβάτες.
2. Αυτοστοχασμός: Αφιερώστε χρόνο σε ατομική μελέτη χρησιμοποιώντας το παράρτημα που παρέχεται, παρακολουθώντας την πρόοδό σας και εμβαθύνοντας την κατανόησή σας.
3. Αναζητήστε σχόλια: Συνεργαστείτε με συναδέλφους και μέντορες για να βελτιώσετε την προσέγγισή σας και να εντοπίσετε τομείς για ανάπτυξη.
4. Προωθήστε τη συμπερίληψη: Μοιραστείτε τις γνώσεις και τις πρακτικές σας με την ομάδα σας για να δημιουργήσετε ένα κυματιστό αποτέλεσμα συμπεριληπτικότητας.

Ατομικός χρόνος μελέτης (Παράρτημα)

Ως μέρος της συνεχιζόμενης ανάπτυξής σας, χρησιμοποιήστε το παρεχόμενο παράρτημα:

- Αναλογιστείτε βασικές διδασκαλίες από αυτό το εργαστήριο.
- Προσδιορίστε σημαντικά σενάρια από την εργασία σας.
- Σχεδιάστε μελλοντικές δράσεις για την προώθηση της διαφορετικότητας και της ένταξης.
- Αξιολογήστε την πρόοδό σας και αναζητήστε υποστήριξη όπως χρειάζεται.

Μέσω συνεχούς προβληματισμού και δράσης, μπορείτε να συνεισφέρετε σε μια κουλτούρα στο χώρο εργασίας που εκτιμά και ανυψώνει όλα τα άτομα.

Να Θυμάσαι

Η συμπερίληψη δεν είναι μια εφάπαξ προσπάθεια - είναι μια συνεχής διαδικασία. Μαζί, μπορούμε να δημιουργήσουμε συστήματα δημόσιων μεταφορών που πραγματικά καλωσορίζουν και υποστηρίζουν όλους.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Εργαστήριο Διαφορετικότητας και Ενσωμάτωσης

Προοπτικές έναρξης: Προετοιμασία για το
ταξίδι σας στη διαφορετικότητα και την ένταξη



**STROJARSKA I
PROMETNA ŠKOLA
Varaždin**



DOMSPAIN



WISAMAR
Bildungsgesellschaft



virsabi



STANDOUTEDU



**DAUGAVPILS
TEHNOLOĢIJU UN TŪRISMA
TEHNIKUMS**



**Co-funded by
the European Union**

Καλωσόρισμα

Είμαστε ενθουσιασμένοι που επιλέξατε να συμμετάσχετε στο εργαστήριό μας, "Diversity & Inclusion". Με οδηγό το έργο COMP+ εξερευνούμε τις συνθήκες του χώρου εργασίας και των μέσων μαζικής μεταφοράς. Μαζί, θα διερευνήσουμε τι σημαίνουν πραγματικά η Διαφορετικότητα και η Ενσωμάτωση— όχι μόνο για τους υπαλλήλους και τους ηγέτες, αλλά και για εκείνους που βασίζονται στα μέσα μαζικής μεταφοράς στην καθημερινή τους ζωή.

Όταν μιλάμε για διαφορετικότητα και ένταξη, μιλάμε για το πώς σχετιζόμαστε μεταξύ μας σε μια κοινότητα, μια εταιρεία ή την κοινωνία γενικότερα. Αυτό το εργαστήριο θα είναι ένα ταξίδι μέσα από τις δικές μας αντιλήψεις, τις προσδοκίες μας και τις υποθέσεις μας για τον κόσμο και τους γύρω μας. Για να κατανοήσουμε πραγματικά τη διαφορετικότητα και την ένταξη, αρχίζουμε εξετάζοντας τον εαυτό μας, στοχαζόμενοι πώς βλέπουμε και συχνά ασυνείδητα κατηγοριοποιούμε τους άλλους.

Σας προσκαλούμε να παρακολουθήσετε το παρακάτω βίντεο με τη Νιγηριανή συγγραφέα Chimamanda Ngozi Adichie. Στις πολύ προσωπικές της ιστορίες, εξηγεί πόσο εύκολο μπορεί να είναι να κρίνεις τους άλλους με βάση μια ενιαία αφήγηση. Το στυλ παρουσίασής της είναι διασκεδαστικό και συγκινητικό και υποσχόμαστε ότι θα βρεθείτε σε αυτές τις ιστορίες.



Ο κίνδυνος μιας και μόνο ιστορίας

TEDGlobal από την Chimamanda Ngozi Adichie

Στόχοι του Εργαστηρίου

- Να κινητοποιήσει την περιέργειά σας για το θέμα και να ενθουσιαστείτε για το μάθημα.
- Να σας συστήσει σημαντικούς όρους και ιδέες, ώστε να αισθάνεστε σίγουροι για τα βασικά.
- Να σας ενθαρρύνουμε να αναλογιστείτε τις δικές σας εμπειρίες και να προετοιμαστείτε να εξερευνήσετε το θέμα πιο βαθιά.



Υπάρχουν ορισμένοι βασικοί όροι που θα συναντήσουμε ξανά και ξανά σε αυτό το εργαστήριο και που θα συζητήσουμε. Ας ρίξουμε μια πρώτη ματιά σε αυτούς τους όρους και τη σημασία τους:

Η ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ αναφέρεται στην παρουσία μιας ποικιλίας ταυτοτήτων, προοπτικών, υποβάθρου και χαρακτηριστικών μέσα σε μια ομάδα, κοινότητα ή οργανισμό. Περιλαμβάνει διαφορές στις φυσικές, γνωστικές και κοινωνικές ικανότητες, καθώς και πτυχές της φυλής, της εθνότητας, του φύλου, του σεξουαλικού προσανατολισμού, της ηλικίας, της θρησκείας, της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης και της νευροποικιλομορφίας.

Η αποδοχή της διαφορετικότητας είναι προϋπόθεση για την ΕΝΤΑΞΗ: η αναγνώριση και η εκτίμηση αυτών των διαφορών και η δημιουργία περιβαλλόντων στα οποία όλοι οι άνθρωποι νιώθουν σεβασμό, ακρόαση και δύναμη να συνεισφέρουν τις μοναδικές δυνάμεις και τις εμπειρίες τους. Λάβετε περισσότερες σε βάθος πληροφορίες παρακολουθώντας το βίντεό μας Competence+ D/I Εισαγωγή του "Diversity & Inclusion"

Μπορείτε επίσης να βρείτε μια εισαγωγική επισκόπηση σε αυτό το άρθρο: Τι είναι η διαφορετικότητα και η συμπερίληψη;

Ας επιστρέψουμε στην αρχή: Η ιστορία της Chimamanda Ngozi Adichie υπογραμμίζει πόσο μεγάλο μέρος της κρίσης μας για τους άλλους συμβαίνει ασυνείδητα. Οι ιστορίες της αποκαλύπτουν πόσο φυσικό, πόσο καθημερινό και πόσο «φυσιολογικό» είναι — όλοι το κάνουμε. Όλοι κουβαλάμε ορισμένες μονοδιάστατες εικόνες άλλων στο μυαλό μας και σπάνια σταματάμε να τις αμφισβητούμε. Όταν συζητάμε για τη διαφορετικότητα και την ένταξη, ακούμε συχνά για ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΠΡΟΛΗΨΗ. Η συνειδητοποίηση αυτών των προκαταλήψεων είναι ένα κρίσιμο βήμα προς την οικοδόμηση μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς.

Για να βουτήξετε βαθύτερα σε αυτό, ρίξτε μια ματιά στο άρθρο: Ασυνείδητη προκατάληψη: Πληροφορίες για την ασυνείδητη προκατάληψη και γιατί είναι σημαντικό να την αναγνωρίζετε. Αυτό θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα πώς αυτές οι κρυφές προκαταλήψεις επηρεάζουν τις απόψεις και τις αλληλεπιδράσεις μας, καθώς και πώς η αναγνώρισή τους μπορεί να κάνει τη διαφορά στις κοινότητές μας.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε το προσωπικό σας ταξίδι και σκεφτείτε τα εξής:

?

Έχετε πιάσει ποτέ τον εαυτό σας να κρίνει γρήγορα κάποιον χωρίς να τον γνωρίζει καλά; Τι σε έκανε να νιώσεις έτσι;

?

Σκεφτείτε μια πρόσφατη στιγμή που υποθέσατε κάτι για κάποιον. Τι επηρέασε την υπόθεσή σας;

?

Γιατί πιστεύεις ότι μερικές φορές βάζουμε τους ανθρώπους σε «κουτάκια» με βάση την εμφάνιση ή το υπόβαθρό τους;

?

Τι σημαίνει για εσάς η διαφορετικότητα στην καθημερινότητά σας;

?

Πώς νιώθετε όταν βρίσκεστε σε μια ομάδα όπου όλοι φαίνονται διαφορετικοί από εσάς;

?

Πώς πιστεύετε ότι η ένταξη μπορεί να κάνει τη διαφορά στον εργασιακό σας χώρο;

Είναι πολύ χρήσιμο αν κρατάτε κάποιες σημειώσεις. Αυτά είναι μόνο για εσάς, για να σας καθοδηγήσουν στο εργαστήριο και να σας βοηθήσουν να συνεχίσετε να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης και στον εαυτό σας.

Είναι απολύτως φυσικό και ανθρώπινο να κάνουμε γρήγορες σκέψεις για τους άλλους - ο εγκέφαλός μας είναι καλωδιωμένος να το κάνει ως ένας τρόπος να περιηγηθούμε στην πολυπλοκότητα του κόσμου και να τον κατανοήσουμε γρήγορα. Αυτά τα σύντομα συμπεράσματα μπορούν να μας βοηθήσουν να επεξεργαστούμε τις πληροφορίες αποτελεσματικά, αλλά συχνά βασίζονται σε υποθέσεις που μπορεί να μην αντικατοπτρίζουν την πλήρη πραγματικότητα. Γι' αυτό είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε αυτή την τάση και να αναλογιστούμε συνειδητά τις κρίσεις μας. Αμφισβητώντας τις αρχικές μας εντυπώσεις, μπορούμε να αμφισβητήσουμε πιθανές προκαταλήψεις και να αναπτύξουμε μια βαθύτερη και ακριβέστερη κατανόηση των ανθρώπων γύρω μας.

Λίστα ελέγχου πριν από το εργαστήριο

1

☐

Έχω παρακολουθήσει το βίντεο «Ο κίνδυνος μιας μοναδικής ιστορίας»

2

Έχω μια πρώτη ιδέα για το τι εννοούνται με τους όρους:

☐

ποικιλία

☐

συμπερίληψη

☐

ασυνείδητη προκατάληψη

3

☐

Έχω αφιερώσει τουλάχιστον 15 λεπτά για να σκεφτώ τουλάχιστον τρεις από τις ερωτήσεις προβληματισμού και να τις σημειώσω.

Εργαστήριο Διαφορετικότητας και Ένταξης

Ατομικός Χρόνος Μελέτης



STROJARSKA I
PROMETNA ŠKOLA
Varaždin



DAUGAVPILS
TEHNOLOĢIJU UN TŪRISMA
TEHNIKUMS



Co-funded by
the European Union

Συμβουλές για τη χρήση αυτού του παραρτήματος

- Αφιερώστε αρκετό χρόνο για να ολοκληρώσετε αυτές τις ασκήσεις, επιτρέποντας ειλικρινείς και στοχαστικές απαντήσεις.
- Επισκεφτείτε ξανά το ημερολόγιό σας τακτικά για να παρακολουθείτε την ανάπτυξή σας και να προσαρμόζετε τα σχέδιά σας όπως απαιτείται.
- Μοιραστείτε τις γνώσεις και την πρόοδό σας με έναν μέντορα ή συνάδελφο για πρόσθετη υποστήριξη.

Με τη δέσμευση στον αυτοστοχασμό και τη δράση, θα ενισχύσετε την ικανότητά σας να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον πιο περιεκτικό και με σεβασμό για όλους.

Ερωτήσεις προβληματισμού

Ποιο ήταν το πιο σημαντικό πράγμα που μάθατε κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου και γιατί έχει σημασία για εσάς;

Ποιες συγκεκριμένες αλλαγές στη συμπεριφορά ή τη νοοτροπία σας θα κάνετε ως αποτέλεσμα αυτού του εργαστηρίου;

Ποιο μέρος του εργαστηρίου ήταν το πιο απαιτητικό και πώς αντιμετωπίσατε αυτές τις προκλήσεις;

Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τις δεξιότητες ή τις στρατηγικές που μάθατε στην καθημερινή εργασία και τις αλληλεπιδράσεις σας;

Τι γνώσεις αποκομίσατε από τη συνεργασία και την ακρόαση άλλων συμμετεχόντων;

Πώς επηρέασε την άποψή σας για τη διαφορετικότητα και την ένταξη η κατανόηση των βασικών πτυχών του εργαστηρίου;

Ποια πρόσθετα εργαλεία, πόροι ή υποστήριξη θα σας βοηθούσαν να συνεχίσετε να αναπτύσσεστε σε αυτόν τον τομέα;

Το εργαστήριο ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες σας; Αν όχι, τι ήταν διαφορετικό και γιατί;

Ποια εργαλεία ή τεχνικές βρήκατε πιο χρήσιμα και πώς θα τα χρησιμοποιήσετε στην καθημερινότητά σας;

Ποια περαιτέρω βήματα σκοπεύετε να κάνετε για να συνεχίσετε να μαθαίνετε και να αναπτύσσεστε σε αυτόν τον τομέα;

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Βασικές Διδασκαλίες

- Τι έμαθα για τη διαφορετικότητα και την ένταξη; (Συνοψήστε βασικές έννοιες και γνώσεις από το εργαστήριο ή τις δικές σας σκέψεις.) Ποιες είναι οι πιο σημαντικές γνώσεις που έχω αποκομίσει; (Προσδιορίστε ιδέες που είχαν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στην κατανόησή σας.) Πώς επηρεάζει αυτή η νέα εμπειρία την άποψή μου; (Σκεφτείτε πώς έχουν εξελιχθεί οι στάσεις ή οι πεποιθήσεις σας.)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Σενάρια με νόημα

Ποια σενάρια πραγματικής ζωής από τη δουλειά μου απεικονίζουν την ποικιλομορφία και τις προκλήσεις ή τις επιτυχίες της ένταξης; (Περιγράψτε συγκεκριμένες καταστάσεις όπου συναντήσατε ή παρατηρήσατε δυναμική διαφορετικότητας και ένταξης.)

Πώς με επηρέασαν προσωπικά αυτά τα σενάρια; (Σκεφτείτε πώς αυτές οι εμπειρίες διαμόρφωσαν τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας.)

Τι έμαθα από αυτές τις καταστάσεις; (Αναλύστε τα μαθήματα που πρόσφεραν αυτά τα σενάρια.)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Μελλοντικά Βήματα

Ποιες συγκεκριμένες ενέργειες θα κάνω για να προωθήσω τη διαφορετικότητα και την ένταξη στην εργασία; (Σχεδιάστε πρακτικές πρωτοβουλίες ή αλλαγές συμπεριφοράς που θα εφαρμόσετε.)

Πώς θα μετρήσω την επιτυχία; (Σκεφτείτε συγκεκριμένες μετρήσεις ή αποτελέσματα για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.)

Τι πρόσθετους πόρους ή υποστήριξη χρειάζομαι; (Καταγράψτε εργαλεία, υλικά ή καθοδήγηση που μπορούν να σας βοηθήσουν να πετύχετε.)

Πώς θα εμπλέξω τους συναδέλφους ή την ομάδα μου σε αυτές τις προσπάθειες; (Σκεφτείτε τρόπους για να δεσμεύσετε άλλους και να ενθαρρύνετε τη συλλογική δράση.)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Προσωπικός προβληματισμός

Ποιες προκλήσεις μπορεί να αντιμετωπίσω κατά την εφαρμογή αυτών των αρχών και πώς θα τις ξεπεράσω; (Εντοπίστε τα εμπόδια και σκεφτείτε στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.)

Πώς νιώθω για το ρόλο μου στην προώθηση της διαφορετικότητας και της ένταξης; (Εξερευνήστε τα συναισθήματά σας και τα κίνητρά σας για να συμμετάσχετε σε αυτή τη δουλειά.)

Τι είναι πιο σημαντικό για μένα σε αυτή τη διαδικασία και γιατί; (Διευκρινίστε τις προσωπικές σας αξίες και προτεραιότητες για την υποστήριξη της διαφορετικότητας και της ένταξης.)