**ΣΕ ΑΚΟΥΩ – ΦΥΛΛΟ A**

Παρακαλούμε αφιερώστε ένα λεπτό για να διαβάσετε το σενάριό σας σιωπηλά. Μην μοιραστείτε το σενάριό σας με τον συνεργάτη σας. Όταν ξεκινήσει κάθε γύρος, θα έχετε 3 λεπτά για να παίξετε το σενάριό σας.

**ΣΕΝΑΡΙΟ #1**

**Είστε ο/η ομιλητής σε αυτόν τον γύρο.**

Είχατε μια δύσκολη μέρα στη δουλειά. Πριν φύγετε, μόλις είχατε αντιμετωπίσει έναν δύσκολο πελάτη, ο υπολογιστής σας σταμάτησε να λειτουργεί και το αφεντικό σας σας έδωσε δύο επιπλέον εργασίες που πρέπει να ολοκληρωθούν μέχρι αύριο το απόγευμα. Είναι μια από εκείνες τις ημέρες που φαίνεται ότι όλα έχουν πάει στραβά. Επιστρέφετε στο σπίτι από τη δουλειά και θέλετε απλώς να μιλήσετε για λίγα λεπτά με τον/την σύντροφό σας.

*Ο ρόλος σας:* Πείτε στο/στη σύντροφό σας για τη δύσκολη μέρα σας και για το πώς αισθάνεστε.

**ΣΕΝΑΡΙΟ #2**

**Είστε ο/η ακροατής σε αυτόν τον γύρο.**

Ο/Η σύντροφός σας ήρθε σε εσάς με καλά νέα. Είστε πολύ απασχολημένοι και απορροφημένοι. Επειδή σας απασχολούν τόσα πολλά, κάνετε ταυτόχρονα πολλά πράγματα - ελέγχετε το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο, στέλνετε μηνύματα, ελέγχετε το δείπνο που μαγειρεύεται, οργανώνετε την κουζίνα, βάζετε τα παιδιά να κάνουν τα μαθήματά τους και ούτω καθεξής. Δεν έχετε καν το χρόνο να κοιτάξετε ψηλά και να κάνετε οπτική επαφή - άλλωστε, αν το κάνετε, ο/η σύντροφός σας μπορεί να συνεχίσει να μιλάει! Και έχετε πολύ πιο σημαντικά πράγματα να κάνετε.

*Ο ρόλος σας:* Χρησιμοποιήστε μη λεκτική ανατροφοδότηση για να δείξετε ότι δεν έχετε χρόνο να ακούσετε. Όλα όσα κάνετε δείχνουν ότι είστε πολύ απασχολημένοι και ότι τα καθήκοντά σας είναι πολύ πιο σημαντικά από το να αφιερώσετε χρόνο για να ακούσετε τον/την σύντροφό σας!

**ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Πώς σας έκανε να νιώσετε η αντίδραση του/της συντρόφου σας;** |  |
| **Σας έκανε να αισθάνεστε καλά όταν ο/η σύντροφός σας, σας αγνοούσε;** |  |
| **Πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί ο/η ακροατής στο σενάριο #1;** |  |
| **Πώς θα αντιδρούσατε στο σενάριο #2 αν αυτό συνέβαινε στην πραγματική ζωή;** |  |

ΣΕΝΑΡΙΟ #3

**Είστε ο/η ομιλητής και ο/η ακροατής σε αυτόν τον γύρο.**

Μόλις είχατε τον χειρότερο νυχτερινό ύπνο όλων των εποχών! Σας πονάει η πλάτη από τη χθεσινή προπόνηση ράγκμπι και το μωρό ξύπνησε δύο φορές κλαίγοντας. Είστε πολύ δύστροπος/η. Έχετε μια μεγάλη συνάντηση στη δουλειά σήμερα το απόγευμα για την οποία έχετε άγχος. Το μόνο που θέλετε να κάνετε είναι να το συζητήσετε με τον/την σύντροφό σας για λίγα λεπτά πριν σηκωθείτε.

*Ο ρόλος σας:* Μιλήστε στο/η σύντροφό σας για την άσχημη νύχτα που περάσατε και για την αγχωτική μέρα που έχετε μπροστά σας. Ρωτήστε τον/την σύντροφό σας για το πώς κοιμήθηκε. Ξέρετε ότι είναι αγχωμένος/η για το γεγονός ότι το μωρό είναι άρρωστο.

**Σ’ΑΚΟΥΩ – ΦΥΛΛΟ B**

Παρακαλούμε αφιερώστε ένα λεπτό για να διαβάσετε το σενάριό σας σιωπηλά. Μην μοιραστείτε το σενάριό σας με τον συνεργάτη σας. Όταν αρχίσει κάθε γύρος, θα έχετε 45 δευτερόλεπτα για να παίξετε το σενάριό σας.

**ΣΕΝΑΡΙΟ #1**

**Είστε ο ακροατής σε αυτόν τον γύρο.**

Ο/Η σύντροφός σας έχει επιστρέψει στο σπίτι από τη δουλειά και αρχίζει να σας μιλάει για τα προβλήματα που σχετίζονται με τη δουλειά του/της. Αφού ακούσετε για λίγα δευτερόλεπτα, συνειδητοποιείτε ότι τα προβλήματά του/της είναι μικρά σε σύγκριση με τα δικά σας! Διακόπτετε για να αναιρέσετε αυτά που νιώθει ο/η σύντροφός σας και να προσφέρετε τις λύσεις και τις συμβουλές σας.

*Ο ρόλος σας:* Λέτε πράγματα όπως: "Δεν είναι τίποτα σπουδαίο σε σύγκριση με αυτό που μου συνέβη..."- "Ω, δεν είναι τίποτα, μην ανησυχείς γι' αυτό"- "Κάνεις κάτι από το τίποτα". Διακόπτετε συνεχώς τον/την σύντροφό σας για να δώσετε τις αντιδράσεις και τις συμβουλές σας.

**ΣΕΝΑΡΙΟ #2**

**Είστε ο/η ομιλητής σε αυτόν τον γύρο.**

Υπέροχα νέα! Μόλις πήρατε προαγωγή! Είστε τόσο ενθουσιασμένος/η που όταν επιστρέφετε στο σπίτι το πρώτο πράγμα που κάνετε είναι να πείτε στο/η σύντροφό σας τα καλά νέα!

*Ο ρόλος σας:* Πείτε στο/η σύντροφό σας πόσο πολύ θα αλλάξει τη ζωή σας αυτή η προαγωγή, τα οφέλη από την αύξηση του μισθού σας και φυσικά πόσο χαρούμενοι είστε. Φροντίστε να χρησιμοποιήσετε τη φωνητική χροιά και τη μη λεκτική επικοινωνία για να μεταδώσετε τον ενθουσιασμό σας.

**ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Πώς σας έκανε να νιώσετε η αντίδραση του/της συντρόφου σας;** |  |
| **Σας έκανε να αισθάνεστε καλά όταν ο/η σύντροφός σας, σας αγνοούσε;** |  |
| **Πώς θα αντιδρούσατε στο σενάριο #1 αν αυτό συνέβαινε στην πραγματική ζωή;** |  |
| **Πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί ο/η ακροατής στο σενάριο #2;** |  |

**ΣΕΝΑΡΙΟ #3**

**Είστε ο/η ομιλητής και ο/η ακροατής σε αυτόν τον γύρο.**

Μόλις ξυπνήσατε και αισθάνεστε αγχωμένοι. Είχατε μια πολύ άσχημη μέρα χθες, καθώς είχατε μια αμήχανη συνάντηση με έναν συνάδελφο στο διάλειμμα για καφέ και καθώς γυρίζατε από τη δουλειά, γρατζουνίσατε κατά λάθος την πόρτα του αυτοκινήτου σας. Το μωρό κοιμάται πολύ άσχημα τον τελευταίο καιρό και ανησυχείτε ότι μπορεί να έχει κολικούς. Το μόνο που θέλετε να κάνετε είναι να το συζητήσετε με τον/την σύντροφό σας για λίγα λεπτά πριν σηκωθείτε.

*Ο ρόλος σας:* Μιλήστε στο/στη σύντροφό σας για την κακή μέρα που είχατε χθες και τις ανησυχίες σας για το μωρό. Ρωτήστε τον/την σύντροφό σας για το πώς κοιμήθηκε. Γνωρίζετε ότι έχει μια αγχωτική συνάντηση που ακολουθεί.