



Co-funded by
the European Union

Αποποίηση Ευθύνης: Η χρηματοδότηση παρέχεται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στον/στους συγγραφέα/-είς και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις και τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Εθνικής Υπηρεσίας για τα Κοινωνικά Προγράμματα στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ANPCDEFP). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η ANPCDEFP φέρουν καμία ευθύνη για αυτές.

Δράση KA210-ADU – Συνεργασίες μικρής κλίμακας στην εκπαίδευση ενηλίκων



THRIVE50+

Σύνολο υλικών για το εργαστήριο



Τίτλος Έργου:
Ημερολόγιο για τη Διαχείριση του
Στρες – Γραφή για την Ευεξία

Τίτλος Έργου:

**Ολοκληρωμένοι Πόροι Υγείας για τη Βελτίωση
της Ζωτικότητας και της Αντοχής για Άτομα 50+**

Αριθμός Έργου:

2023-2-RO01-KA210-ADU-000184831

THRIVE 50+



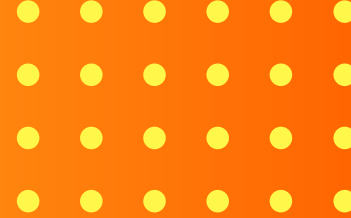


ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αυτό το εργαστήριο εξερευνά τα οφέλη της γραφής ημερολογίου για την ψυχική υγεία και την ανακούφιση από το στρες. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν για την ψυχολογία πίσω από τη γραφή, τα οφέλη των διαφορετικών τύπων ημερολογίου και τη σημασία της γραφής στο χέρι. Επιπλέον, θα συμμετάσχουν σε βιωματικές ασκήσεις γραφής ημερολογίου.



ΑΝΑΓΚΕΣ ΟΜΑΔΑΣ-ΣΤΟΧΟΥ

Οι ενήλικες, και ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι, ενδέχεται να αντιμετωπίζουν άγχος λόγω αλλαγών στη ζωή, προβλημάτων υγείας ή καθημερινών δυσκολιών. Η καταγραφή ημερολογίου αποτελεί μια προσιτή μέθοδο για την επεξεργασία αυτών των συναισθημάτων, τη βελτίωση της πνευματικής διαύγειας και την προαγωγή της συναισθηματικής ευεξίας.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Έχει επιλεγεί διάρκεια 2–3 ωρών ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν επαρκή χρόνο για να μάθουν και να εξασκηθούν στη γραφή ημερολογίου χωρίς να αισθάνονται καταβεβλημένοι. Αυτή η διάρκεια επιτρέπει μια ολοκληρωμένη εισαγωγή στο θέμα, την υλοποίηση πρακτικών ασκήσεων και μια ενότητα ερωτήσεων και απαντήσεων, διατηρώντας παράλληλα το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Ο ιδανικός αριθμός συμμετεχόντων ορίζεται από 2 έως 15 άτομα, ώστε να επιτρέπεται η εξατομικευμένη προσοχή και η ουσιαστική αλληλεπίδραση. Αυτό το μέγεθος ομάδας δημιουργεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και μπορούν να λάβουν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση.

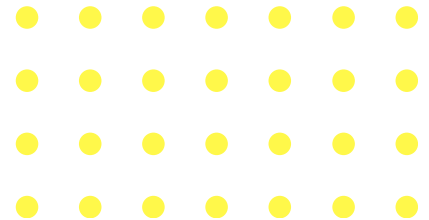


ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανόηση των ψυχολογικών και νευρολογικών οφελών της γραφής ημερολογίου.
- Γνωριμία με διαφορετικούς τύπους ημερολογίου και τα ιδιαίτερα πλεονεκτήματά τους.
- Πρακτική εξάσκηση στη γραφή ημερολογίου για την ανακούφιση από το στρες.
- Ανακάλυψη τεχνικών για την ενσωμάτωση της γραφής ημερολογίου στην καθημερινή ζωή.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- Υπολογιστής ή λάπτοπ με πρόσβαση στο διαδίκτυο για μουσική υπόκρουση
- Προβολέας και οθόνη
- Τετράδια ή ημερολόγια για κάθε συμμετέχοντα
- Στυλό ή μολύβια





ΥΛΙΚΟ

- Οδηγός για τον εκπαιδευτή με το πρόγραμμα και περιγραφή των ασκήσεων
- Πολυμεσική παρουσίαση για τη γραφή ημερολογίου ως μέσο διαχείρισης του στρες
- Έντυπο υλικό: ιδέες και ερωτήματα για έναυσμα γραφής ημερολογίου
- Χαλαρωτική μουσική (για τις συνεδρίες γραφής)

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Διαδραστικές συζητήσεις: Συζητήσεις σχετικά με εμπειρίες γραφής και τις ψυχολογικές τους επιδράσεις
- Πρακτική γραφή: Καθοδηγούμενες ασκήσεις ημερολογιακής γραφής
- Αναστοχασμός και μοίρασμα: Ομαδική συζήτηση για όσους αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις σκέψεις τους
- Συνειδητά διαλείμματα: Σύντομες ασκήσεις ενσυνειδητότητας για συγκέντρωση και επαναφορά πριν τη γραφή
- Έντυπα ανατροφοδότησης: Για τη συλλογή απόψεων των συμμετεχόντων και τη βελτίωση μελλοντικών εργαστηρίων



Co-funded by
the European Union

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης



THRIVE 50+





Καλωσόρισμα και Εισαγωγή (15 λεπτά)

Στόχος

Δημιουργία μιας ζεστής, φιλόξενης ατμόσφαιρας και παρουσίαση των στόχων του εργαστηρίου.

Δραστηριότητες

Διαφάνεια 1: Τίτλος Εργαστηρίου

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Χαιρετίστε τους συμμετέχοντες θερμά. Μοιραστείτε μια προσωπική ιστορία ή παρατήρηση σχετικά με τη δύναμη της γραφής ημερολογίου και δημιουργήστε μια θετική, φιλόξενη ατμόσφαιρα.

Διαφάνεια 2: Στόχοι Εργαστηρίου

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Παρουσιάστε τη συνεδρία ως μια ευκαιρία για εξερεύνηση, δημιουργία και σύνδεση.





Η Ψυχολογία της Γραφής και οι Επιπτώσεις της (20 λεπτά)

Στόχοι

Διδάξτε στους συμμετέχοντες τα βαθιά, επιστημονικά τεκμηριωμένα ψυχολογικά οφέλη της γραφής ημερολογίου.

Δραστηριότητες

Διαφάνειες 3-4: Πώς η γραφή επηρεάζει τον εγκέφαλο

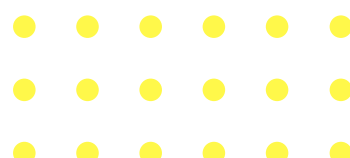
Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα για να εξηγήσετε πώς η γραφή ημερολογίου ενεργοποιεί διάφορες περιοχές του εγκεφάλου, βοηθώντας στην ισορροπία των συναισθημάτων και στη νοητική διαύγεια.

Διαφάνειες 5-6: Η μαγεία της γραφής στο χέρι

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Τονίστε ότι η γραφή στο χέρι προσφέρει μια μοναδική αισθητηριακή εμπειρία, ενισχύοντας την ενσυνειδητότητα και τη συγκέντρωση.

Διαφάνεια 7: Συναισθηματικά οφέλη και μείωση του στρες

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Μοιραστείτε παραδείγματα που οι συμμετέχοντες μπορούν να ταυτιστούν, για το πώς το γράψιμο των ανησυχιών μπορεί να τα κάνει πιο διαχειρίσιμα.





Εμβάθυνση στις τεχνικές γραφής ημερολογίου (30 λεπτά)

Στόχος

Παρουσιάστε μια ποικιλία τεχνικών γραφής ημερολογίου και ενθαρρύνετε την εξερεύνηση.

Δραστηριότητες

Διαφάνεια 8: Τύποι γραφής ημερολογίου για προσωπική ανάπτυξη

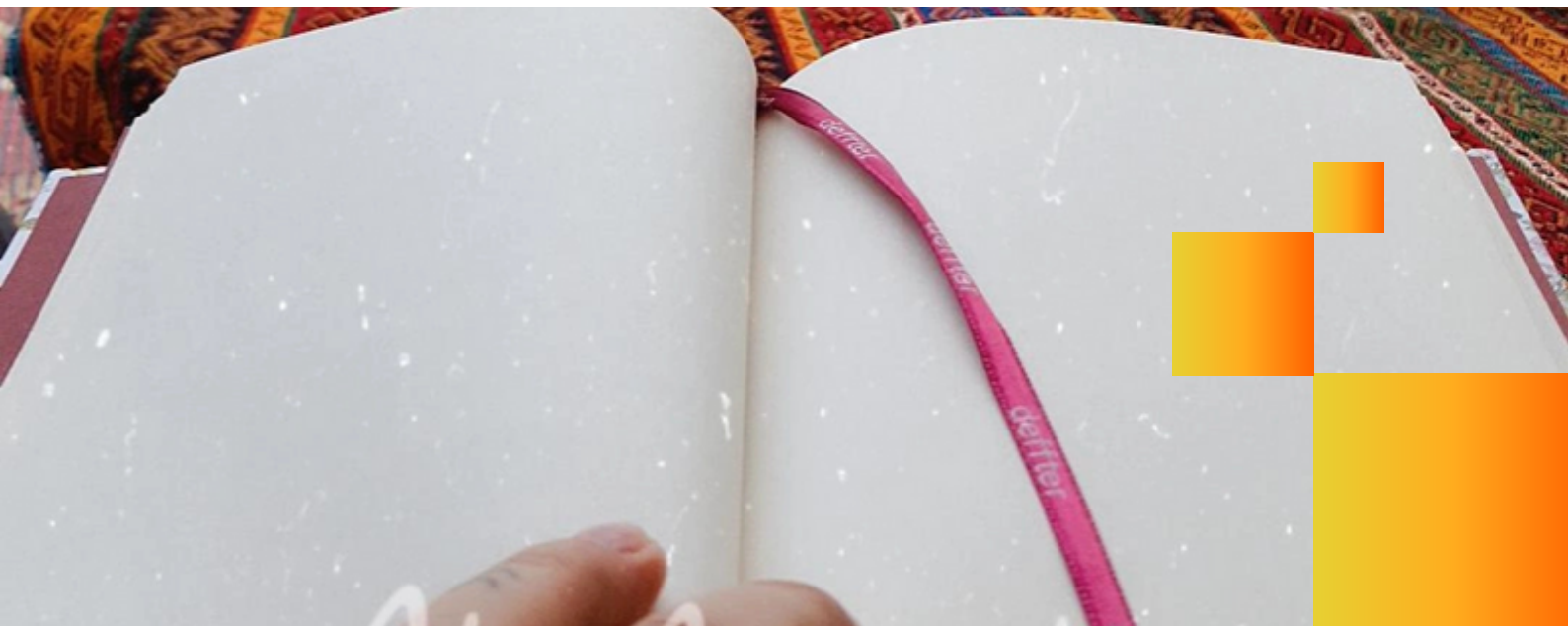
Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Μοιραστείτε παραδείγματα για το πώς κάθε τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση από το στρες και την επεξεργασία συναισθημάτων.

Διαφάνεια 9: Η Βιβλιοθήκη της Μεσάνυχτας του Matt Haig

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να βλέπουν τη γραφή ημερολογίου ως έναν τρόπο να επεξεργάζονται επιλογές και μεταμέλειες με συμπόνια.

Διαφάνεια 10: «Ίσως θα έπρεπε να μιλήσεις σε κάποιον» της Lori Gottlieb

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Τονίστε τη γραφή ημερολογίου ως μια συζήτηση με τον εαυτό που προάγει την προσωπική ανάπτυξη. Συνδέστε αυτό με το πώς η γραφή μπορεί να είναι θεραπευτική και υποστηρικτική, παρόμοια με τη θεραπεία.





Διαδραστική πρακτική: Καθοδηγούμενη γραφή ημερολογίου (40 λεπτά):

Στόχος

Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια δημιουργική άσκηση γραφής ημερολογίου που προκαλεί περιέργεια.

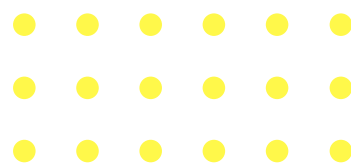
Δραστηριότητες

Διαφάνεια 11: Παιχνιδιάρικη άσκηση – Οι πρωινές σελίδες εμπνευσμένες από το «The Artist's Way»

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι αυτή η άσκηση αφορά την απελευθέρωση και όχι τη δομή.

Διαφάνεια 12: Η μαγική άσκηση ημερολογίου

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Εξηγήστε ότι αυτή η άσκηση αξιοποιεί την διαίσθησή τους και ενθαρρύνει το παιχνιδιάρικο, δημιουργικό σκέπτεσθαι.



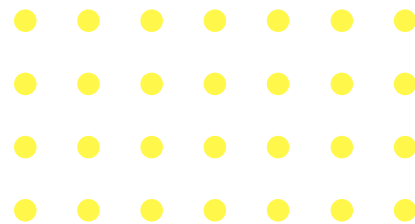


Καθημερινές ερωτήσεις και διατήρηση της πρακτικής (20 λεπτά)

Στόχος

Παρέχετε στους συμμετέχοντες εργαλεία και έμπνευση για να συνεχίσουν τη γραφή ημερολογίου.

Δραστηριότητες

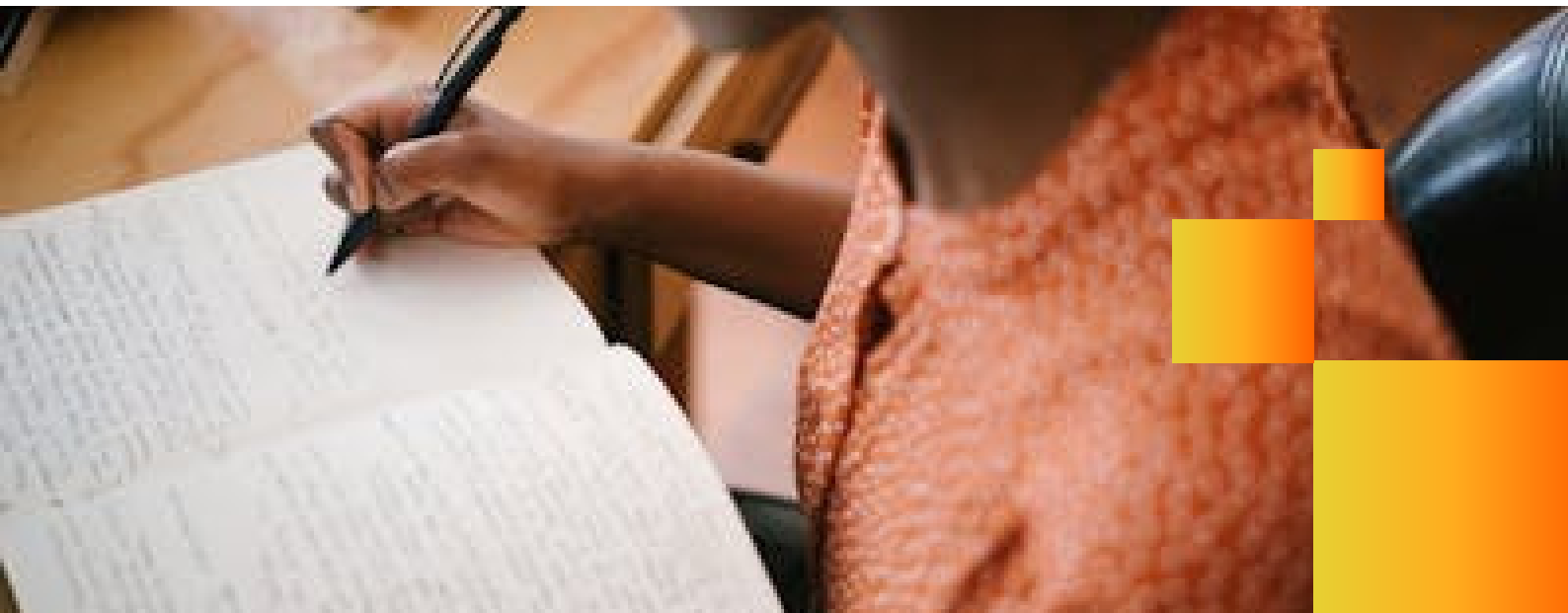


Διαφάνεια 13: Ερωτήσεις για γραφή ημερολογίου που μπορείτε να δοκιμάσετε στο σπίτι

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Προτείνετε τρόπους ενσωμάτωσης της γραφής ημερολογίου στην καθημερινότητα και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να πειραματιστούν με διαφορετικές ερωτήσεις.

Διαφάνεια 14: Καλλιέργεια της συνήθειας της γραφής ημερολογίου

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Συζητήστε τη σημασία της δημιουργίας μιας συνήθειας γραφής ημερολογίου που οι συμμετέχοντες να ανυπομονούν να ακολουθούν.





Co-funded by
the European Union



Τελικός αναστοχασμός και Ερωτήσεις & Απαντήσεις (20 λεπτά)

Στόχος

Ολοκληρώστε το εργαστήριο με μια ανακεφαλαίωση και μια στιγμή αναστοχασμού.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

Συνοψίστε τα βασικά σημεία και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα πιο σημαντικά τους συμπεράσματα.

