



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 (ANPCDEF). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η ANPCDEF φέρουν καμία ευθύνη για αυτές.

## Δράση KA210-ADU – Συνεργασίες μικρής κλίμακας στην εκπαίδευση ενηλίκων



# THRIVE50+

Σύνολο υλικών για το εργαστήριο



## Τίτλος: Ενσυνειδητότητα και Διαλογισμός: Τεχνικές για τη Μείωση του Στρες

Τίτλος Έργου

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

Αριθμός Έργου:

**2023-2-RO01-KA210-ADU-000184831**

THRIVE 50+





# ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

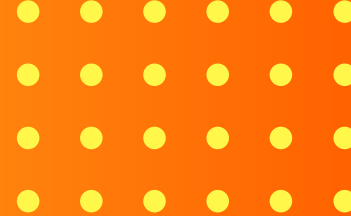


## ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα άτομα ηλικίας 50+ συχνά βιώνουν άγχος λόγω αλλαγών στη ζωή, προβλημάτων υγείας και άλλων πιέσεων που συνοδεύουν τη γήρανση. Αυτό το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες αυτής της ηλικιακής ομάδας να μάθουν και να εξασκήσουν τεχνικές ενσυνειδητότητας και διαλογισμού, προκειμένου να διαχειριστούν αποτελεσματικά το στρες, να βελτιώσουν τη διαύγεια του νου και να ενισχύσουν τη συνολική ευεξία τους.



Co-funded by  
the European Union



## ΑΝΑΓΚΕΣ ΟΜΑΔΑΣ-ΣΤΟΧΟΥ

Τα άτομα άνω των 50 συχνά αναζητούν τρόπους να μειώσουν το στρες και να καλλιεργήσουν μια πιο ήρεμη και συγκεντρωμένη νοοτροπία. Αυτή η ηλικιακή ομάδα μπορεί να έχει επίσης βιώσει στρες λόγω αλλαγών στη ζωή και άλλων προβλημάτων υγείας.



## ΔΙΑΡΚΕΙΑ

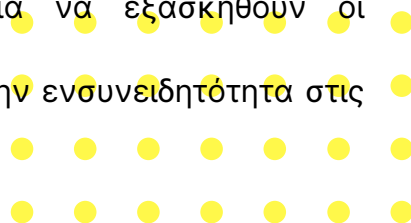
Έχει επιλεγεί διάρκεια 2-3 ωρών ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν επαρκή χρόνο για να μάθουν και να εξασκηθούν σε τεχνικές ενσυνειδητότητας και διαλογισμού που στοχεύουν στη μείωση του στρες. Αυτή η διάρκεια επιτρέπει μια ολοκληρωμένη εισαγωγή στο θέμα, πρακτικές ασκήσεις και μια συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων, διατηρώντας παράλληλα το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων.

## ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Ο ιδανικός αριθμός συμμετεχόντων ορίζεται από 2 έως 15, ώστε να επιτρέπεται η εξατομικευμένη προσοχή και η αλληλεπίδραση. Το μέγεθος αυτό δημιουργεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και έχουν αρκετό χώρο για τις ασκήσεις διαλογισμού.

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Εκπαιδεύστε τους συμμετέχοντες σχετικά με τα οφέλη της ενσυνειδητότητας και του διαλογισμού για τη μείωση του στρες.
- Διδάξτε απλές και πρακτικές τεχνικές ενσυνειδητότητας κατάλληλες για καθημερινή χρήση.
- Παρέχετε έναν ασφαλή και χαλαρωτικό χώρο για να εξασκηθούν οι συμμετέχοντες στον διαλογισμό.
- Ενδυναμώστε τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν την ενσυνειδητότητα στις καθημερινές τους συνήθειες για μακροχρόνια οφέλη.





## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- Χρησιμοποιήστε έναν ήρεμο και χαλαρωτικό τόνο και μουσική υπόκρουση.
- Προβάλετε βίντεο με πρακτικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας χρησιμοποιώντας προβολέα ή τηλεόραση.
- Να είστε προσεκτικοί με τυχόν σωματικούς περιορισμούς των συμμετεχόντων· προσφέρετε εναλλακτικές στάσεις ή προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες τους, καθώς και άνετες καρέκλες.

## ΥΛΙΚΑ

- Άνετες καρέκλες ή μαξιλάρια για καθιστό διαλογισμό.
- Ένα ήσυχο δωμάτιο με χαμηλό φωτισμό.
- Απαλή μουσική υπόκρουση ή ήχοι της φύσης (προαιρετικά).
- Χρονόμετρο ή κουδούνι διαλογισμού.
- Έντυπα με ασκήσεις ενσυνειδητότητας.
- Αναψυκτικά όπως νερό ή αφεψήματα βοτάνων.

## ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Χρησιμοποιήστε έναν ήρεμο και χαλαρωτικό τόνο καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προσεγγίζουν την πρακτική χωρίς κριτική, ειδικά αν το μυαλό τους αποσπάται.
- Αναγνωρίστε ότι είναι φυσιολογικό το μυαλό να περιπλανιέται κατά τη διάρκεια του διαλογισμού· τονίστε ότι η ευγενική επαναπροσανατολισμός είναι μέρος της πρακτικής.
- Δημιουργήστε έναν ασφαλή και φιλόξενο χώρο όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να μοιραστούν και να μάθουν.
- Παρακολουθείτε τους συμμετέχοντες για να βεβαιωθείτε ότι είναι άνετοι και χαλαροί.



Co-funded by  
the European Union

# Πρόγραμμα Εκπαίδευσης



THRIVE 50+





# Καλωσόρισμα και Εισαγωγή (15 λεπτά)

## Στόχος

- Δημιουργήστε ένα φιλόξενο περιβάλλον και εισαγάγετε το θέμα του εργαστηρίου.

## Επεξήγηση δραστηριότητας:

### Δραστηριότητα γνωριμίας:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τον εαυτό τους και να μοιραστούν ένα πράγμα για το οποίο νιώθουν ευγνωμοσύνη σήμερα.
- Επισκόπηση Εργαστηρίου:
- Εξηγήστε τους στόχους και το πρόγραμμα του εργαστηρίου.
- Τονίστε ότι η ενσυνειδητότητα και ο διαλογισμός είναι πρακτικές και όχι επιδιώξεις τελειότητας, και απαιτούν υπομονή.





# Εισαγωγή στην Ενσυνειδητότητα και το Στρες

## Στόχος

- Οι συμμετέχοντες θα μάθουν τη διαφορά μεταξύ ενσυνειδητότητας και διαλογισμού.
- Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τις διάφορες παρεξηγήσεις σχετικά με την ενσυνειδητότητα και τον διαλογισμό.

## Επεξήγηση δραστηριότητας:

### Βασικά της Ενσυνειδητότητας και του Διαλογισμού (20 λεπτά)

#### Τι είναι η Ενσυνειδητότητα;

- **Ορισμός:** Η ενσυνειδητότητα είναι η πρακτική της εστίασης στο παρόν με περιέργεια και χωρίς κριτική.
- **Οφέλη:** Μειώνει το στρες, αυξάνει τη συγκέντρωση, βελτιώνει τον συναισθηματικό έλεγχο και προάγει τη συνολική ευεξία.

#### Τι είναι ο Διαλογισμός;

- **Ορισμός:** Ο διαλογισμός είναι μια νοητική άσκηση που περιλαμβάνει την εστίαση της προσοχής (π.χ. στην αναπνοή, σε ένα μάντρα ή σε μια οπτικοποίηση) για να ηρεμήσει το μυαλό και το σώμα.
- **Οφέλη:** Βελτιώνει τη διαύγεια του νου, μειώνει το άγχος και ενισχύει την αίσθηση εσωτερικής γαλήνης.

#### Ενσυνειδητότητα vs. Διαλογισμός:

- Η ενσυνειδητότητα είναι ένας τρόπος ζωής, ενώ ο διαλογισμός είναι μια συγκεκριμένη πρακτική για την καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας.

#### Συνήθεις Παρανοήσεις:

- Ο διαλογισμός δεν απαιτεί ένα κενό μυαλό — οι πλανώμενες σκέψεις είναι φυσιολογικές και μέρος της διαδικασίας.
- Η ενσυνειδητότητα δεν σημαίνει πάντα ηρεμία — σημαίνει να είσαι ενήμερος για τα συναισθήματα χωρίς κριτική.



# Καθοδηγούμενες Συνεδρίες Διαλογισμού (45 λεπτά)

## Στόχος

- Διδάξετε στους συμμετέχοντες τεχνικές ενσυνειδητής αναπνοής.

## Επεξήγηση δραστηριότητας:

### Συνεδρία 1: Ενσυνειδητή Αναπνοή (10 λεπτά):

#### • Οδηγίες:

- Καθίστε άνετα με τα πόδια στο έδαφος ή σταυροπόδι.
- Κλείστε τα μάτια ή χαμηλώστε το βλέμμα.
- Εστιάστε στην αναπνοή σας καθώς εισέρχεται και εξέρχεται από το σώμα.
- Αν το μυαλό σας αποσπάται, φέρτε απαλά την προσοχή σας ξανά στην αναπνοή.

- **Σκοπός:** Ηρεμία του νου και βελτίωση της συγκέντρωσης.

### Συνεδρία 2: Διαλογισμός Σάρωσης Σώματος (15 λεπτά):

#### • Οδηγίες:

- Ξαπλώστε ή καθίστε άνετα.
- Φέρτε την προσοχή σε κάθε μέρος του σώματός σας, ξεκινώντας από τα δάχτυλα των ποδιών και ανεβαίνοντας προς το κεφάλι.
- Παρατηρήστε τις αισθήσεις (π.χ. ένταση, ζέστη) χωρίς κριτική και απελευθερώστε τυχόν σφίξιμο.

- **Σκοπός:** Βαθιά χαλάρωση και επίγνωση των σωματικών αισθήσεων.





### Συνεδρία 3: Διαλογισμός Αγάπης και Καλοσύνης (10 λεπτά)

- **Οδηγίες:**

- Καθίστε άνετα και φέρτε στο νου σας κάποιον που νοιάζεστε.
- Επαναλάβετε σιωπηλά φράσεις όπως: «Είθε να είσαι ευτυχισμένος. Είθε να είσαι υγιής. Είθε να είσαι ειρηνικός.»
- Σταδιακά επεκτείνετε αυτές τις ευχές σε εσάς, στους άλλους και ακόμα και σε δύσκολους ανθρώπους.

- **Σκοπός:** Καλλιέργεια συμπόνιας και μείωση αρνητικών συναισθημάτων.

Επεξήγηση  
δραστηριότητας:

### Συνεδρία 4: Διαλογισμός Οπτικοποίησης (Προαιρετικό, 10 λεπτά)

- **Οδηγίες:**

- Κλείστε τα μάτια και φανταστείτε έναν ήρεμο τόπο (π.χ. ένα δάσος, παραλία ή κήπο).
- Ενεργοποιήστε τις αισθήσεις σας — οπτικοποιήστε τι βλέπετε, ακούτε, μυρίζετε και αισθάνεστε σε αυτόν τον τόπο.

- **Σκοπός:** Μείωση του στρες μέσω μιας νοητικής απόδρασης.

### Ξεκινώντας με την ενσυνειδητότητα:

- **Συμβουλές εκκίνησης:** Ξεκινήστε με 5 λεπτά καθημερινή πρακτική σύντομου διαλογισμού ή άσκησης αναπνοής.
- **Συστήματα υποστήριξης:** Ομάδα ενσυνειδητότητας: συμμετέχετε σε κοινότητες διαλογισμού ή ενσυνειδητότητας.





# Ενσωμάτωση της Ενσυνειδητότητας στις Καθημερινές Συνήθειες (30 λεπτά)

## Στόχος

- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν την ενσυνειδητότητα στην καθημερινή τους ρουτίνα.

## Επεξήγηση δραστηριότητας:

### 1. Δραστηριότητες Ενσυνειδητότητας:

- Ενσυνειδητό φαγητό: Εστιάστε στη γεύση, την υφή και το άρωμα του φαγητού σας. Τρώτε αργά και χωρίς περισπασμούς.
- Ενσυνειδητή περπάτηση: Δώστε προσοχή στην αίσθηση των ποδιών σας που ακουμπούν το έδαφος, στην αναπνοή σας και στο περιβάλλον γύρω σας.
- Ενσυνειδητή ακρόαση: Όταν μιλάτε με κάποιον, εστιάστε πλήρως στα λόγια, τον τόνο και τη γλώσσα του σώματος του.

### 2. Καθημερινές πρακτικές:

- Πρωινή ενσυνειδητότητα: Περάστε 5 λεπτά εστιάζοντας στην αναπνοή σας ή θέτοντας μια πρόθεση για την ημέρα.
- Διαλείμματα ενσυνειδητότητας: Κάντε παύση για 2-3 λεπτά κατά τη διάρκεια της ημέρας για να συνδεθείτε με το σώμα και την αναπνοή σας.
- Πρακτική ευγνωμοσύνης: Στο τέλος της ημέρας, αναλογιστείτε 3 πράγματα για τα οποία νιώθετε ευγνωμοσύνη.

### 3. Ομαδική δραστηριότητα:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μία καθημερινή δραστηριότητα που μπορούν να εκτελέσουν με ενσυνειδητότητα και να μοιραστούν πώς σχεδιάζουν να το κάνουν.



## Αναστοχασμός και Κλείσιμο (10-15 λεπτά)

### Στόχος

- Ο βασικός στόχος είναι να δοθεί στους συμμετέχοντες η ευκαιρία να διευκρινίσουν τυχόν απορίες και να ελέγξουν αν έχουν κατανοήσει πλήρως τις συνεδρίες και τα θέματα.

### Επεξήγηση δραστηριότητας:

#### 1. Άσκηση Αναστοχασμού:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν ή να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με το ποια πρακτική τους αγγίζει περισσότερο.
- Ενθαρρύνετε τους να δεσμευτούν να εξασκήσουν μία τεχνική την επόμενη εβδομάδα.

#### 2. Συνεδρία Ερωτήσεων & Απαντήσεων:

- Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις για τις τεχνικές ή να μοιραστούν τυχόν ανησυχίες.

#### 3. Επόμενα Βήματα:

- Μοιράστε έντυπα με ασκήσεις ενσυνειδητότητας και συμβουλές για εξάσκηση στο σπίτι.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν εφαρμογές όπως Calm, Headspace ή Insight Timer για καθοδηγούμενους διαλογισμούς.

#### 4. Κλείσιμο:

- Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την ανοιχτότητά τους και την προσπάθειά τους.
- Υπενθυμίστε τους ότι η ενσυνειδητότητα είναι ένα ταξίδι και κάθε μικρό βήμα μετράει.