



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 υλικού για το εργαστήριο



Τίτλος: Γέλιο και αυτοφροντίδα – στρατηγικές για τη διαχείριση του στρες

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+



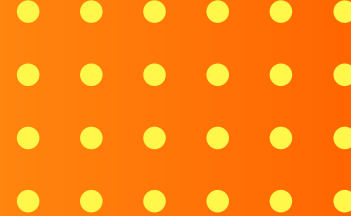


ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αυτό το εργαστήριο συνδυάζει τη δυναμική δύναμη του γέλιου και του χιούμορ με τις σταθερές, φροντιστικές πρακτικές της αυτοφροντίδας. Έχει σχεδιαστεί για να δημιουργήσει μια αξέχαστη εμπειρία, όπου οι συμμετέχοντες όχι μόνο μαθαίνουν, αλλά αισθάνονται βαθιά αναζωογονημένοι και γεμάτοι χαρά.



ΑΝΑΓΚΕΣ ΟΜΑΔΑΣ-ΣΤΟΧΟΥ

Οι ηλικιωμένοι και όσοι βιώνουν μεταβάσεις στη ζωή συχνά χρειάζονται στρατηγικές που προάγουν τη χαρά και την αυτοφροντίδα. Αυτό το εργαστήριο προσφέρει εργαλεία για να γεμίσουν την καθημερινότητα με γέλιο και να δημιουργήσουν βιώσιμες πρακτικές αυτοφροντίδας.

A DAY
WITHOUT
laughter
IS A DAY
WASTED

Charlie Chaplin



ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια των 2-3 ωρών έχει σχεδιαστεί ώστε να προσφέρει μια ολοκληρωμένη εμπειρία, ισορροπώντας διαδραστικές δραστηριότητες, συζητήσεις και αναστοχασμό. Αυτό το χρονικό πλαίσιο εξασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετέχουν πλήρως τόσο στο κομμάτι του γέλιου όσο και της αυτοφροντίδας, χωρίς να νιώθουν βιαστικοί.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Ο ιδανικός αριθμός συμμετεχόντων κυμαίνεται από 2 έως 15, ώστε να δημιουργείται ένα υποστηρικτικό και διαδραστικό περιβάλλον, που επιτρέπει ουσιαστικές ομαδικές δραστηριότητες και ατομική προσοχή. Αυτό διασφαλίζει ότι όλοι οι συμμετέχοντες είναι ενεργά εμπλεκόμενοι και αισθάνονται μέρος της εμπειρίας.

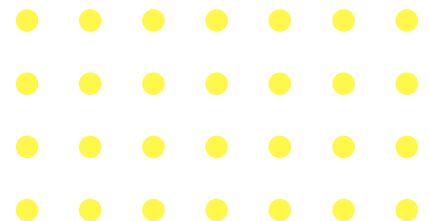


ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Μάθετε τα ψυχολογικά και σωματικά οφέλη του γέλιου και του χιούμορ.
- Συμμετάσχετε σε διασκεδαστικές, διαδραστικές δραστηριότητες που ανεβάζουν τη διάθεση και ψυχαγωγούν.
- Κατανοήστε και δημιουργήστε εξατομικευμένες ρουτίνες αυτοφροντίδας.
- Μάθετε δραστηριότητες για να ενσωματώσετε τη χαρά και την αυτοφροντίδα στην καθημερινή ζωή.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- Υπολογιστής ή λάπτοπ με πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Προβολέας και οθόνη
- Σημειωματάρια (τετράδια, στυλό, αυτοκόλλητες σημειώσεις)
- Μουσική υπόκρουση και ηχητικά αποσπάσματα γέλιου





ΥΛΙΚΑ

- Οδηγός για τον εκπαιδευτή με το πρόγραμμα και περιγραφή των ασκήσεων
- Πολυμεσική παρουσίαση για το γέλιο και την αυτοφροντίδα
- Αντικείμενα υποστήριξης: Μπαλόνια
- Σετ αυτοφροντίδας: Μικρά αντικείμενα όπως μπάλες άγχους, αρωματικά σακουλάκια, αντικείμενα αντι-στρες για τους συμμετέχοντες (προαιρετικά)

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Ομαδικές ασκήσεις γέλιου: Πολύ διαδραστικά και παιχνιδιάρικα παιχνίδια.
- Δημιουργικές δραστηριότητες αυτοφροντίδας: Ενσωμάτωση ενσυνειδητότητας, τέχνης και προσωπικού αναστοχασμού.
- Ψυχολογικές γνώσεις: Απλές και κατανοητές εξηγήσεις για τα οφέλη του γέλιου και της αυτοφροντίδας.
- Ομαδικές Συζητήσεις: Κοινή συμμετοχή που ενισχύει τη σύνδεση και την περιέργεια.
- Έντυπα Ανατροφοδότησης: Για τη συλλογή απόψεων των συμμετεχόντων και τη βελτίωση μελλοντικών εργαστηρίων.



Co-funded by
the European Union

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης





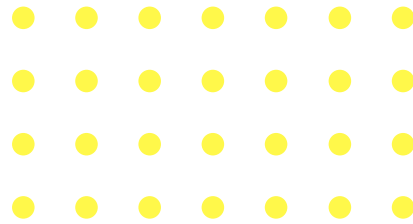
Co-funded by
the European Union

Καλωσόρισμα και Εισαγωγή (15 λεπτά)

Στόχος

Δημιουργήστε ένα φιλόξενο και υποστηρικτικό κλίμα για να θέσετε τον τόνο του εργαστηρίου.

Επεξήγηση δραστηριότητας:



Διαφάνεια 1: Τίτλος Εργαστηρίου

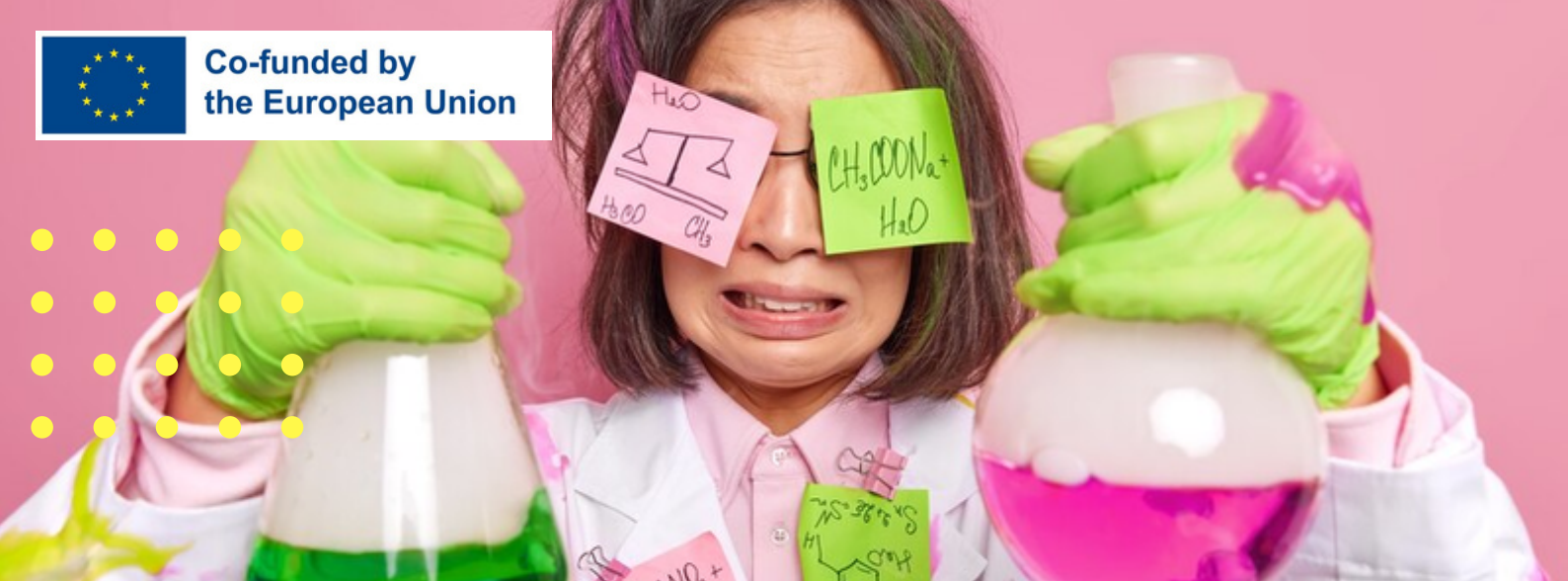
Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Ξεκινήστε με μια χιουμοριστική ιστορία ή ανέκδοτο που δημιουργεί θετική ατμόσφαιρα.

Διαφάνεια 2: Στόχοι Εργαστηρίου





Co-funded by
the European Union

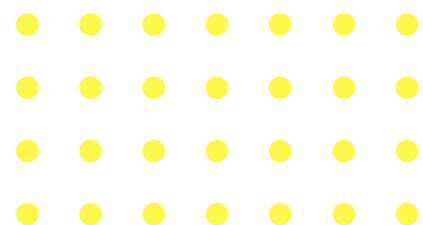


Η επιστήμη πίσω από το γέλιο (20 λεπτά)

Στόχος

Διδάξτε με ενδιαφέροντα τρόπο πώς το γέλιο επηρεάζει τον εγκέφαλο και το σώμα.

Επεξήγηση
δραστηριότητας:



Διαφάνεια 4: Η επιστήμη του γέλιου

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα για να εξηγήσετε πώς το γέλιο επηρεάζει τον εγκέφαλο και το σώμα.

Διαφάνεια 5: Γιατί το χιούμορ θεραπεύει;

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Παρακολουθήστε μαζί ένα αστείο, σύντομο βίντεο και συζητήστε πώς αυτό κάνει να νιώθουν οι συμμετέχοντες.

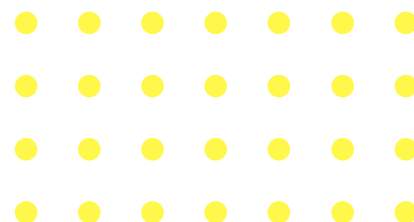


Ομαδικές ασκήσεις γέλιου (30 λεπτά)

Στόχος

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε διασκεδαστικές και απελευθερωτικές δραστηριότητες γέλιου.

Επεξήγηση δραστηριότητας:



Διαφάνεια 6: Γέλιο με μπαλόνι

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Περάστε ένα μπαλόνι γύρω-γύρω ενώ όλοι γελούν. Όποιος αφήσει το μπαλόνι πρέπει να πει ένα αστείο ανέκδοτο. Διατηρήστε την ενέργεια ψηλά και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εκφραστούν ελεύθερα.

Διαφάνεια 7: Γιόγκα του γέλιου

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια σειρά από ασκήσεις χειροκροτημάτων και γέλιου τύπου «Χα-χα-χο-χο». Δείξτε παραδείγματα τεχνικών γιόγκα του γέλιου και ενθαρρύνετε τη παιχνιδιάρικη συμμετοχή.

Διαφάνεια 8: Αναστοχασμοί για τη διασκέδαση

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Συζητήστε σύντομα τη χαρά και τη χαλάρωση που ένιωσαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια του ομαδικού γέλιου.

Διαφάνεια 9: Συμβουλές για καθημερινό γέλιο

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Προτείνετε απλές αλλαγές που προάγουν μια πιο χαρούμενη και ανάλαφρη καθημερινότητα.





Co-funded by
the European Union



Κατανόηση της σημασίας της αυτοφροντίδας (20 λεπτά)

Στόχος

Εξηγήστε τη σημασία της αυτοφροντίδας για το μυαλό και το σώμα.

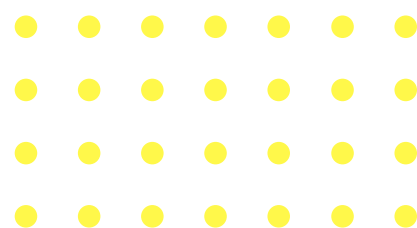
Επεξήγηση
δραστηριότητας:

Διαφάνεια 11: Τι είναι η αυτοφροντίδα;

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι σημαίνει γι' αυτούς η αυτοφροντίδα και απομυθοποιήστε την ιδέα ότι είναι εγωιστική πράξη.

Διαφάνεια 13: Γιατί η αυτοφροντίδα έχει σημασία;

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Συνδέστε την αυτοφροντίδα με την ιδέα ότι δεν μπορείς να δώσεις από ένα άδειο ποτήρι.



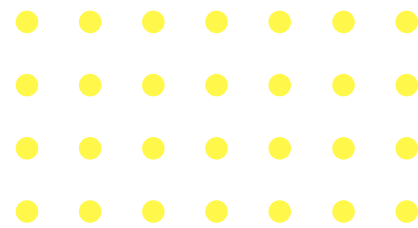


Δημιουργία της εργαλειοθήκης αυτοφροντίδας σας (30 λεπτά)

Στόχος

Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη δημιουργία εξατομικευμένων ρουτινών αυτοφροντίδας.

Επεξήγηση δραστηριότητας:



Διαφάνεια 14: Ο προσωπικός σας χάρτης αυτοφροντίδας
Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν 2-3 δραστηριότητες που τους αρέσουν σε κάθε κατηγορία. Καθοδηγήστε τους στην επιλογή δραστηριοτήτων που είναι εύκολο να ενσωματωθούν στην καθημερινή ζωή.

Διαφάνεια 15: Γρήγορη άσκηση αυτοφροντίδας
Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Καθοδηγήστε μια σύντομη άσκηση οραματισμού για να ενισχύσετε τη δύναμη της αυτοφροντίδας. Κλείστε τα μάτια, πάρτε βαθιές αναπνοές και φανταστείτε μια ευχάριστη στιγμή. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν πώς νιώθουν μετά.





Ομαδική δραστηριότητα και διαδραστική πρακτική (20 λεπτά)

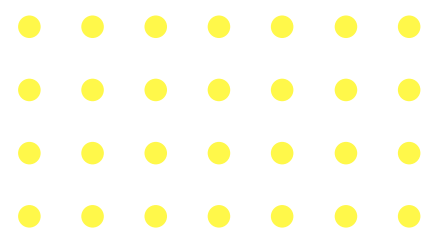
Στόχος

Ενσωματώστε το γέλιο και την αυτοφροντίδα σε μια διασκεδαστική ομαδική δραστηριότητα.

Επεξήγηση
δραστηριότητας:

Διαφάνεια 16: Το Γέλιο Συναντά την Αυτοφροντίδα – Άσκηση «Βάζο της Χαράς»

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Παρέχετε χρωματιστά χαρτιά και μαρκαδόρους. Δημιουργήστε ένα «Βάζο της Χαράς», όπου οι συμμετέχοντες θα γράφουν αστείες αναμνήσεις ή ανέκδοτα και θα τραβούν τυχαία ένα από αυτά. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις καταχωρήσεις τους, αν το επιθυμούν.



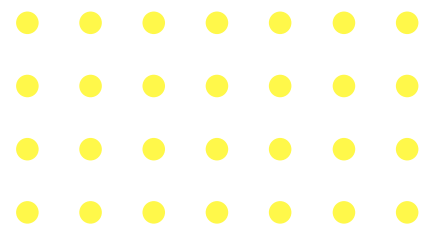


Τελικός αναστοχασμός και Ερωτήσεις & Απαντήσεις (15 λεπτά)

Στόχος

Ολοκληρώστε με αναστοχασμό, συζήτηση και βασικά συμπεράσματα.

Επεξήγηση δραστηριότητας:



Διαφάνεια 17: Ποια δραστηριότητα ή ιδέα σας ενέπνευσε περισσότερο σήμερα;
Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Ανοίξτε τη συζήτηση για τις σκέψεις και τις ερωτήσεις των συμμετεχόντων.

