



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: Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση:
Τεχνικές για την Ανακούφιση της Τάσης**

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

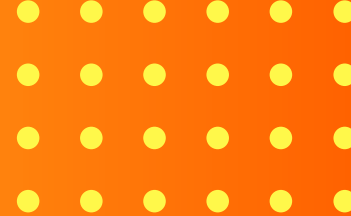


ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση είναι μια μέθοδος βαθιάς χαλάρωσης των μυών που δεν περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή. Η PMR στοχεύει να διδάξει το άτομο πώς νιώθει η χαλάρωση των μυών. Τα άτομα ηλικίας 50+ κουράζονται εύκολα, γι' αυτό η τακτική άσκηση μυϊκής χαλάρωσης θα έχει μεγάλο όφελος για την υγεία τους. Κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα μάθουν διάφορες τεχνικές μυϊκής χαλάρωσης και πώς να ενσωματώσουν την PMR στην καθημερινή τους ρουτίνα.



Co-funded by
the European Union



ΑΝΑΓΚΕΣ ΟΜΑΔΑΣ-ΣΤΟΧΟΥ

Τα άτομα άνω των 50 συχνά αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις, όπως αλλαγές στην υγεία, συνταξιοδότηση ή αναδιοργάνωση της προσωπικής ζωής. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να συμβάλλουν στο στρες και να επηρεάσουν τη συνολική ψυχική υγεία. Το εργαστήριο δημιουργήθηκε για να ανταποκριθεί σε αυτές τις ανάγκες, προσφέροντας υποστήριξη μέσω δραστηριοτήτων που βοηθούν τους συμμετέχοντες να αντιμετωπίσουν καλύτερα αυτές τις προκλήσεις.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ

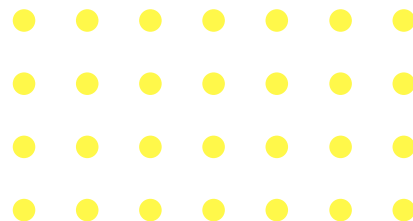
Έχει επιλεγεί διάρκεια 2 ωρών ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν επαρκή χρόνο να μάθουν και να εξασκηθούν στην προοδευτική μυϊκή χαλάρωση χωρίς να κουραστούν υπερβολικά. Αυτή η διάρκεια επιτρέπει μια ολοκληρωμένη εισαγωγή στο θέμα, πρακτικές ασκήσεις και μια συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων, διατηρώντας 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.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανόηση της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης (PMR).
- Οδηγός βήμα προς βήμα για την PMR.
- Εξάσκηση της PMR σε καθημερινές καταστάσεις.





ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- Προβολέας για την προβολή διαφόρων ασκήσεων χαλάρωσης.
- Ήσυχο, καθαρό και άνετο δωμάτιο.
- Απαλή μουσική υπόκρουση.

ΥΛΙΚΑ

- Άνετες θέσεις ή στρώματα για τους συμμετέχοντες.
- Απαλή μουσική υπόκρουση (προαιρετικά, ορχηστρική ή φυσικοί ήχοι).
- Χρονόμετρο ή σταματημόμετρο.
- Εκτυπωμένα έντυπα με ασκήσεις PMR (προαιρετικά).
- Ήσυχο δωμάτιο με χαμηλό φωτισμό για τη δημιουργία χαλαρωτικού περιβάλλοντος.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Χρησιμοποιήστε έναν ήρεμο και χαλαρωτικό τόνο καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Να είστε υπομονετικοί και δώστε στους συμμετέχοντες επαρκή χρόνο να σφίξουν και να χαλαρώσουν κάθε ομάδα μυών.
- Προσαρμόστε τις οδηγίες για συμμετέχοντες με περιορισμένη κινητικότητα ή σωματικούς περιορισμούς, προτείνοντας να οπτικοποιούν τη διαδικασία σύσπασης και χαλάρωσης.
- Παρακολουθείτε τους συμμετέχοντες για να βεβαιωθείτε ότι είναι άνετοι και χαλαροί.
- Ενθαρρύνετε την αίσθηση ενδυνάμωσης εστιάζοντας σε όσα μπορούν να ελέγξουν οι συμμετέχοντες.
- Να είστε πολιτισμικά ευαίσθητοι και αποφύγετε τις υποθέσεις σχετικά με τις εμπειρίες των συμμετεχόντων.





Co-funded by
the European Union

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης



THRIVE 50+





1. Καλωσόρισμα και Εισαγωγή (15 λεπτά)

Στόχος

- Παρουσιαστείτε σύντομα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πουν το όνομά τους και μια λέξη που περιγράφει πώς αισθάνονται.
- Δημιουργήστε ένα φιλόξενο κλίμα και ενθαρρύνετε την ανοιχτή συμμετοχή.

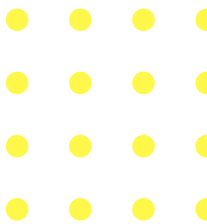
Επεξήγηση δραστηριότητας:

Μοιραστείτε τους στόχους του εργαστηρίου.

Τι είναι η Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση (PMR);

Εισαγωγή στην PMR:

- Εξηγήστε ότι η PMR είναι μια τεχνική διαχείρισης του στρες που περιλαμβάνει τη σύσπαση και χαλάρωση διαφόρων μυϊκών ομάδων του σώματος.
- Τονίστε τα οφέλη της PMR, όπως η μείωση της μυϊκής έντασης, η βελτίωση του ύπνου και η ενίσχυση της διαχείρισης του στρες.





Ζέσταμα και Προετοιμασία (15 λεπτά)

Στόχος

Σύντομη συνεδρία για να προετοιμαστούν οι συμμετέχοντες για το εργαστήριο.

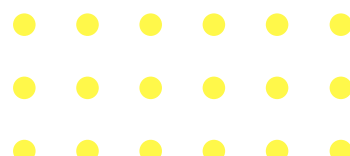
Επεξήγηση δραστηριότητας:

Καθοδηγούμενη Άσκηση Αναπνοής:

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια σύντομη άσκηση βαθιάς αναπνοής για προετοιμασία της PMR.
- Διδάξτε τους να εισπνέουν βαθιά από τη μύτη, να κρατούν την αναπνοή για 3-4 δευτερόλεπτα και να εκπνέουν αργά από το στόμα.

Έλεγχος Επίγνωσης Σώματος:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους (αν αισθάνονται άνετα) και να σκανάρουν νοητικά το σώμα τους για σημεία έντασης.





Οδηγός Βήμα-βήμα για την Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση (40 λεπτά)

Στόχος

- Παρέχετε έναν οδηγό βήμα-βήμα για την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση στους συμμετέχοντες.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

Προετοιμασία Χώρου:

- Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κάθονται ή ξαπλώνουν άνετα.
- Ενθαρρύνετε τους να κλείσουν τα μάτια τους, αν αισθάνονται άνετα, και να εστιάσουν στην καθοδηγούμενη άσκηση PMR.

Καθοδηγούμενη Άσκηση PMR:

- Εξηγήστε τη διαδικασία: Κάθε μυϊκή ομάδα θα σφίγγεται για περίπου 5-10 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια θα χαλαρώνει για 15-20 δευτερόλεπτα.

Προχωρήστε στις παρακάτω μυϊκές ομάδες:

- Πόδια:** Σφίξτε τα δάχτυλα των ποδιών, κρατήστε και χαλαρώστε.
- Πόδια(γαστροκνήμιοι):** Σφίξτε τους γαστροκνήμιους, κρατήστε και χαλαρώστε.
- Μηροί:** Σφίξτε τους μηρούς, κρατήστε και χαλαρώστε.
- Κοιλιά:** Σφίξτε τους κοιλιακούς μύες, κρατήστε και χαλαρώστε.
- Χέρια:** Σφίξτε τις γροθιές, κρατήστε και χαλαρώστε.
- Χέρια (δικέφαλοι):** Σφίξτε τους δικέφαλους, κρατήστε και χαλαρώστε.
- Ωμοι:** Σηκώστε τους ώμους προς τα αυτιά, κρατήστε και χαλαρώστε.
- Λαιμός:** Γείρετε απαλά το κεφάλι προς τα πίσω, κρατήστε, επιστρέψτε σε ουδέτερη θέση και χαλαρώστε.
- Πρόσωπο:** Σφίξτε τους μύες του προσώπου (μέτωπο, μάτια, σαγόني), κρατήστε και χαλαρώστε.



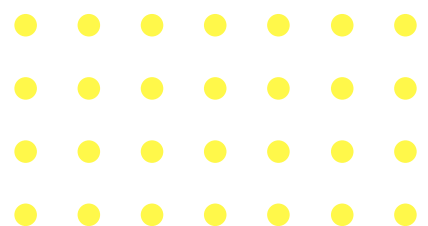


Παύση και Αναστοχασμός:

- Μετά από κάθε μυϊκή ομάδα, καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τις αισθήσεις της έντασης και της χαλάρωσης.
- Χρησιμοποιήστε ήρεμη γλώσσα για να ενθαρρύνετε την ενσυνειδητότητα, π.χ. «Νιώστε τη ζεστασιά και το βάρος να απλώνονται καθώς η ένταση λιώνει».

Ολική Χαλάρωση Σώματος:

- Αφού ολοκληρωθούν όλες οι ομάδες, καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να εστιάσουν σε ολόκληρο το σώμα τους, νιώθοντας ηρεμία και χαλάρωση.
- Ενθαρρύνετέ τους να πάρουν βαθιές αναπνοές για να εμβαθύνουν τη χαλάρωση.





Εξάσκηση της Προοδευτικής Μυϊκής Χαλάρωσης σε Καθημερινές Καταστάσεις (30 λεπτά)

Στόχος

- Καθοδηγούμενα βήματα για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση στην καθημερινή τους ζωή.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

1. Αναγνώριση Ευκαιριών για την PMR:

Συζητήστε πώς να ενσωματώσετε την PMR στις καθημερινές ρουτίνες:

- Πρωί: Χρησιμοποιήστε την PMR για να ξεκινήσετε την ημέρα νιώθοντας χαλαροί και γεμάτοι ενέργεια.
- Κατά τη διάρκεια στρες: Αφιερώστε 5-10 λεπτά για να κάνετε PMR όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι.
- Πριν τον ύπνο: Χρησιμοποιήστε την PMR για να χαλαρώσετε και να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου.

2. Προσαρμογή της PMR σε Περιορισμένο Χρόνο:

- Διδάξτε την «μίνι-PMR»: Εστιάστε σε 2-3 μόνο μυϊκές ομάδες (π.χ. ώμοι, χέρια, πρόσωπο) όταν ο χρόνος είναι περιορισμένος.
- Εξασκηθείτε σε γρήγορες τεχνικές απελευθέρωσης έντασης για κοινές περιοχές στρες (π.χ. ώμοι και λαιμός κατά τη διάρκεια διαλειμμάτων εργασίας).

3. Πρακτικά Σενάρια:

- Παίξτε ρόλους ή συζητήστε πώς μπορεί να εφαρμοστεί η PMR:
 - Κατά τη διάρκεια μεγάλων αναμονών ή ταξιδιών (π.χ. σφίξιμο και χαλάρωση ποδιών και πέλματος).
 - Μετά από σωματική δραστηριότητα για αποθεραπεία.
 - Πριν από ένα στρεσογόνο γεγονός, όπως ραντεβού με γιατρό.

4. Εξατομικευμένη Εφαρμογή:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν συγκεκριμένες στιγμές της ημέρας τους όπου μπορούν να κάνουν PMR.
- Ενθαρρύνετε τους να θέσουν υπενθυμίσεις ή να συνδέσουν την PMR με καθημερινές συνήθειες (π.χ. μετά το βούρτσισμα των δοντιών ή κατά τη διάρκεια διαφημίσεων στην τηλεόραση).



Αναστοχασμός και Ανατροφοδότηση (20 λεπτά)

Στόχος

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

Επεξήγηση δραστηριότητας:

Καθοδηγούμενος Αναστοχασμός:

- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης PMR.
- Ενθαρρύνετέ τους να μοιραστούν τις εμπειρίες τους σχετικά με την αναγνώριση και την απελευθέρωση της έντασης.

Συνεδρία Ερωτήσεων & Απαντήσεων:

- Απαντήστε σε τυχόν ερωτήσεις ή ανησυχίες.
- Δώστε συμβουλές για την αντιμετώπιση προκλήσεων, όπως δυσκολία συγκέντρωσης ή δυσφορία κατά την άσκηση.

Ανατροφοδότηση:

- Συλλέξτε σχόλια για τη συνεδρία ώστε να βελτιώσετε τα μελλοντικά εργαστήρια.

