



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:



Καλλιέργεια Ανθεκτικότητας – Ενίσχυση της
Ικανότητάς σας να Αντιμετωπίζετε το 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

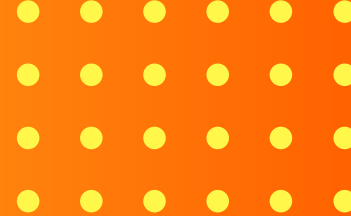


ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να προσαρμοζόμαστε στις προκλήσεις που φέρνει η ζωή. Αυτό το εργαστήριο στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες άνω των 50 ετών να κατανοήσουν την ανθεκτικότητα, να εξερευνήσουν στρατηγικές για την ενίσχυση της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας και να ασκηθούν σε δραστηριότητες που βελτιώνουν την ανθεκτικότητα στην καθημερινή ζωή. Μέχρι το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα γνωρίζουν πρακτικές στρατηγικές για την ανάπτυξη της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας καθώς και άλλες πτυχές της ανθεκτικότητας.



Co-funded by
the European Union



ΑΝΑΓΚΕΣ ΟΜΑΔΑΣ-ΣΤΟΧΟΥ

Τα άτομα άνω των 50 συχνά αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις, όπως αλλαγές στην υγεία, συνταξιοδότηση ή επαναπροσαρμογή της προσωπικής τους ζωής. Λόγω αυτών των προκλήσεων, υπάρχει αύξηση στα επίπεδα στρες και συναισθηματικής αστάθειας. Αυτό το εργαστήριο στοχεύει στο να τους παρέχει πρακτικά βήματα για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ

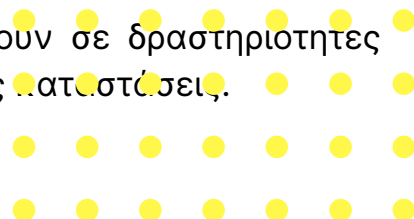
Η διάρκεια των 2-3 ωρών έχει επιλεγεί ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν επαρκή χρόνο να μάθουν και να εξασκηθούν στο πώς να ενισχύσουν την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν το στρες και να γνωρίσουν την ανθεκτικότητα. Αυτή η διάρκεια επιτρέπει μια ολοκληρωμένη εισαγωγή στο θέμα, πρακτικές ασκήσεις και μια συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων, διατηρώντας ταυτόχρονα το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Ο ιδανικός αριθμός συμμετεχόντων ορίζεται από 2 έως 15, 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 να λάβουν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Ορίστε την ανθεκτικότητα και εξηγήστε τη σημασία της στην αντιμετώπιση του στρες.
- Παρουσιάστε πρακτικές στρατηγικές για την ενίσχυση της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που βελτιώνουν την ανθεκτικότητα σε καθημερινές καταστάσεις.





ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- Άνετες καρέκλες και ήσυχο περιβάλλον
- Προβολέας και οθόνη (αν το εργαστήριο διεξάγεται σε εσωτερικό χώρο)
- Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι
- Σημειωματάρια (τετράδια, στυλό)

ΥΛΙΚΑ

- Χαρτοπίνακας (flipchart) ή πίνακας λευκού χρώματος (whiteboard)
- Μαρκαδόροι, στυλό και χαρτί για τους συμμετέχοντες
- Έντυπο υλικό με στρατηγικές ανθεκτικότητας
- Άνετες θέσεις και ήσυχο περιβάλλον
- Εμπνευστικά αποφθέγματα ή ιστορίες για συζήτηση
- Χαλαρωτική μουσική υπόκρουση για τις δραστηριότητες (προαιρετικό)

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Χρησιμοποιήστε έναν ζεστό και υποστηρικτικό τόνο για να δημιουργήσετε έναν ασφαλή χώρο για την ανταλλαγή εμπειριών.
- Μοιραστείτε παραδείγματα που μπορούν να σχετιστούν εύκολα, ιδιαίτερα αυτά που αφορούν την ομάδα ηλικίας 50+, όπως η αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας ή αλλαγών στη ζωή.
- Δώστε προσοχή στις συναισθηματικές αντιδράσεις των συμμετεχόντων προσφέροντας υποστήριξη όταν χρειάζεται.
- Ενθαρρύνετε την αλληλεπίδραση, ενώ ταυτόχρονα προτιμούν να ακούν παρά να μοιράζονται.



Co-funded by
the European Union

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης



THRIVE 50+





Καλωσόρισμα και Εισαγωγή (15 λεπτά)

Στόχος

- Δημιουργήστε ένα φιλόξενο περιβάλλον και εισαγάγετε το εργαστήριο.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

Δραστηριότητα Γνωριμίας:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν το όνομά τους και ένα πράγμα που τους βοηθά να παραμένουν δυνατοί στις δύσκολες στιγμές.

Επισκόπηση Εργαστηρίου:

- Μοιραστείτε τους στόχους και το πρόγραμμα της συνεδρίας.
- Τονίστε τη σημασία της ανθεκτικότητας για τη διαχείριση του στρες και τη γενική ευεξία.





Στόχος

- Ορίστε και εξηγήστε στους συμμετέχοντες τη σημασία της ανθεκτικότητας.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

1. Τι είναι η Ανθεκτικότητα;:

- Ορισμός: Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να προσαρμοζόμαστε σε προκλήσεις, να ανακάμπτουμε από δυσκολίες και να γινόμαστε πιο δυνατοί μέσα από τις αντιξοότητες.
- Τονίστε ότι η ανθεκτικότητα δεν σημαίνει αποφυγή του στρες, αλλά την εκμάθηση πώς να το αντιμετωπίζουμε και να ευδοκιμούμε παρά τις δυσκολίες.

2. Γιατί είναι σημαντική η Ανθεκτικότητα;:

- Βοηθά στη διατήρηση της συναισθηματικής ισορροπίας σε δύσκολες περιόδους.
- Προάγει τη σωματική υγεία μειώνοντας τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες.
- Ενισχύει τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων.

3. Ομαδική Συζήτηση:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν μια περίοδο που ξεπέρασαν μια δύσκολη κατάσταση. Τι τους βοήθησε να τα καταφέρουν;



Στρατηγικές για την Ανάπτυξη Ψυχικής και Συναισθηματικής Ανθεκτικότητας (30 λεπτά)

Στόχος

- Παρέχετε βήματα για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν ψυχική και συναισθηματική ανθεκτικότητα.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

1. Ανάπτυξη Θετικής Σκέψης:

- Ενθαρρύνετε την ευγνωμοσύνη εστιάζοντας στα θετικά που συμβαίνουν.
- Αναδιατυπώστε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη.

2. Ενίσχυση Κοινωνικών Σχέσεων:

- Συζητήστε τη σημασία της αναζήτησης υποστήριξης από φίλους, οικογένεια ή κοινοτικές ομάδες.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να καλλιεργούν ουσιαστικές σχέσεις.

3. Άσκηση Αυτοφροντίδας:

- Τονίστε το ρόλο της σωματικής υγείας στην ανθεκτικότητα, όπως η τακτική άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή και ο επαρκής ύπνος.
- Συζητήστε τεχνικές ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης για συναισθηματική ισορροπία.

4. Βελτίωση Δεξιοτήτων Επίλυσης Προβλημάτων:

- Διδάξτε στους συμμετέχοντες πώς να διασπούν τις προκλήσεις σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα.
- Χρησιμοποιήστε παιχνίδια ρόλων για να εξασκηθούν στην αντιμετώπιση υποθετικών αγχωτικών καταστάσεων.

5. Καλλιέργεια Ευελιξίας:

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αποδέχονται την αλλαγή και να παραμένουν ευέλικτοι όταν αντιμετωπίζουν αβεβαιότητα.

6. Ενίσχυση Αίσθησης Σκοπού:

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετέχουν σε δραστηριότητες ή χόμπι που δίνουν νόημα στη ζωή τους.





Δραστηριότητες για την Ενίσχυση της Ανθεκτικότητας στην Καθημερινή Ζωή (40 λεπτά)

Στόχος

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

1. Καταγραφή Ευγνωμοσύνης (10 λεπτά):

- Δραστηριότητα: Δώστε στους συμμετέχοντες χαρτί και στυλό και ζητήστε τους να γράψουν τρία πράγματα για τα οποία νιώθουν ευγνωμοσύνη.
- Αναστοχασμός: Συζητήστε πώς η εστίαση στην ευγνωμοσύνη μπορεί να αλλάξει την οπτική και να βελτιώσει τη διάθεση.

2. Άσκηση Ενσυνειδητότητας (10 λεπτά):

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια σύντομη άσκηση αναπνοής ή σάρωσης σώματος για να τους βοηθήσετε να παραμείνουν συγκεντρωμένοι σε στιγμές στρες.

3. Καταγραφή Δυνατοτήτων (10 λεπτά):

- Δραστηριότητα: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαριθμήσουν τις προσωπικές τους δυνάμεις ή δεξιότητες που τους έχουν βοηθήσει να αντιμετωπίσουν προηγούμενες δυσκολίες.
- Συζήτηση: Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις δυνάμεις σε τρέχουσες ή μελλοντικές καταστάσεις.

4. Ομαδική Μοιρασιά (10 λεπτά):

- Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν μια στρατηγική ή δραστηριότητα που σκοπεύουν να εφαρμόσουν για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους.





Αναστοχασμός και Κλείσιμο (20 λεπτά)

Στόχος

Ολοκληρώστε το εργαστήριο και συγκεντρώστε σχόλια από τους συμμετέχοντες.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

Προσωπικό Σχέδιο Δράσης:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μία στρατηγική ανάπτυξης ανθεκτικότητας που θα εφαρμόσουν την επόμενη εβδομάδα.
- Παρέχετε έντυπο για να σημειώσουν το πλάνο τους.

Συνεδρία Ερωτήσεων & Απαντήσεων:

- Αφιερώστε χρόνο για να κάνουν ερωτήσεις ή να μοιραστούν παρατηρήσεις οι συμμετέχοντες.

Κλείσιμο:

- Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή και το θάρρος τους στην εξερεύνηση της ανθεκτικότητας.
- Μοιραστείτε ένα εμπνευστικό απόφθεγμα για την ανθεκτικότητα (π.χ. «Η ζωή δεν γίνεται πιο εύκολη ή πιο συγχωρητική, εμείς γινόμαστε πιο δυνατοί και πιο ανθεκτικοί.» – Steve Maraboli).

Έντυπα και Πόροι:

Μοιράστε έντυπα που συνοψίζουν τις συζητηθείσες στρατηγικές και πόρους για περαιτέρω ανάγνωση ή εξάσκηση.

