



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 της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Εκτελεστικής Υπηρεσίας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η EACEA φέρουν καμία ευθύνη για αυτές.

Δράση KA210-ADU – Συνεργασίες μικρής κλίμακας στην εκπαίδευση ενηλίκων



THRIVE50+

Σύνολο υλικών για το εργαστήριο



Τίτλος: Δημιουργικές Τέχνες για τη Μείωση του Στρες – Εξερευνώντας τη Θεραπεία μέσω της Τέχνης

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 εισάγει τους συμμετέχοντες στο θεραπευτικό δυναμικό των δημιουργικών τεχνών για τη διαχείριση του στρες. Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες όπως ζωγραφική, σχέδιο και χειροτεχνία, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν την τέχνη τόσο ως μέσο αυτοέκφρασης όσο και ως μια χαλαρωτική πρακτική που μπορούν να ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους.



ΑΝΑΓΚΕΣ ΟΜΑΔΑΣ-ΣΤΟΧΟΥ

Τα άτομα άνω των 50 συχνά αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις που σχετίζονται με την υγεία, τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και τις προσωπικές μεταβάσεις. Η θεραπεία μέσω της τέχνης προσφέρει έναν μη λεκτικό τρόπο για να επεξεργαστούν και να απελευθερώσουν συναισθήματα, μειώνοντας το άγχος και προάγοντας την ευεξία. Αυτό το εργαστήριο προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για προσωπικό αναστοχασμό και δημιουργική εξερεύνηση, κάτι που είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για τους ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν στρες.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Έχει επιλεγεί διάρκεια 2–3 ωρών ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν επαρκή χρόνο για να μάθουν και να εξασκηθούν σε τεχνικές θεραπείας μέσω της τέχνης χωρίς να αισθάνονται καταβεβλημένοι. Αυτή η διάρκεια επιτρέπει μια ολοκληρωμένη εισαγωγή στο θέμα και την υλοποίηση πρακτικών δραστηριοτήτων, διατηρώντας 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 ενισχύει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και μπορούν να λάβουν προσωπική ανατροφοδότηση.

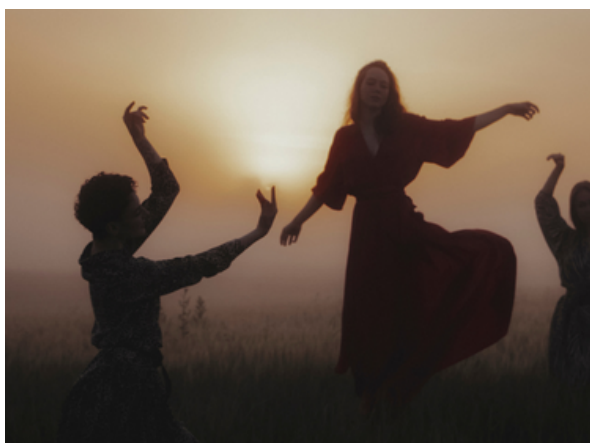
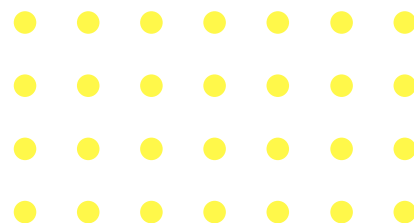


ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τα οφέλη των δημιουργικών τεχνών για τη διαχείριση του στρες.
- Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε βιωματικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες ως μορφή αυτοέκφρασης.
- Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να δημιουργούν τέχνη για συναισθηματική εξερεύνηση και χαλάρωση.
- Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να ενσωματώνουν την τέχνη στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- Υπολογιστής ή λάπτοπ με πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Προβολέας και οθόνη
- Προαιρετικά: Απαλή μουσική υπόκρουση για τη δημιουργία μιας ήρεμης ατμόσφαιρας



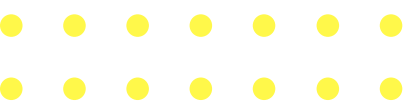


ΥΛΙΚΑ

- Ένας οδηγός για τον εκπαιδευτή με το πρόγραμμα και περιγραφή των δραστηριοτήτων
- Παρουσίαση με θέμα τις δημιουργικές τέχνες για τη μείωση του στρες
- Υλικά τέχνης: χαρτί, χρωματιστά μολύβια, μπογιές, μαρκαδόροι και διάφορα υλικά χειροτεχνίας
- Πρότυπα φύλλα για την άσκηση του συναισθηματικού αυτοπορτρέτου και άλλες δραστηριότητες ενδοσκόπησης
- Ημερολόγια ή τετράδια για αναστοχασμό μετά τις δραστηριότητες

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Διαδραστική εισαγωγή: Δραστηριότητα icebreaker για την ενίσχυση της σύνδεσης μεταξύ των συμμετεχόντων και την εισαγωγή στο θέμα του εργαστηρίου.
- Σύντομες θεωρητικές εξηγήσεις: Παρουσιάσεις σχετικά με τα οφέλη της θεραπείας μέσω της τέχνης για τη μείωση του στρες.
- Πρακτικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες: Οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν συναισθηματικά αυτοπορτρέτα και άλλες μικρές χειροτεχνίες για χαλάρωση.
- Ομαδικός αναστοχασμός και συζήτηση: Χώρος για μοίρασμα εμπειριών και εμβάθυνση στην κατανόηση των ωφελειών των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων.
- Συνεδρία Ερωτήσεων & Απαντήσεων: Χρόνος στο τέλος του εργαστηρίου για ερωτήσεις και διευκρινίσεις.
- Έντυπα Ανατροφοδότησης: Για τη συλλογή απόψεων των συμμετεχόντων και τη βελτίωση μελλοντικών εργαστηρίων.





Co-funded by
the European Union

Διδακτικό Πρόγραμμα



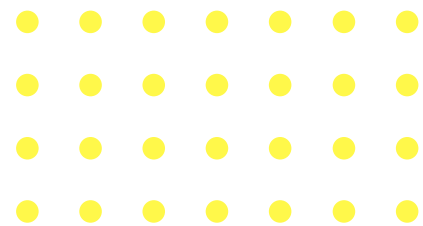


Καλωσόρισμα και Εισαγωγή (15 λεπτά)

Στόχος

Δημιουργία ενός φιλόξενου περιβάλλοντος και εισαγωγή στον σκοπό του εργαστηρίου.

Επεξήγηση δραστηριότητας:



Διαφάνεια 1: Τίτλος Εργαστηρίου

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Χαιρετίστε τους συμμετέχοντες και δώστε μια συνοπτική παρουσίαση του εργαστηρίου, εξηγώντας πώς η τέχνη μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για την καθημερινή διαχείριση του στρες και τον προσωπικό αναστοχασμό.

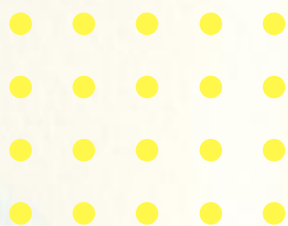
Διαφάνεια 2: Επισκόπηση του Εργαστηρίου

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Παρουσιάστε τους στόχους του εργαστηρίου, συμπεριλαμβανομένου του πώς οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν τα θεραπευτικά οφέλη της τέχνης και θα μάθουν πώς να την εφαρμόζουν πρακτικά στην καθημερινότητά τους.





Co-funded by
the European Union



Δραστηριότητα γνωριμίας: Σύνδεση με τα Χρώματα (10 λεπτά)

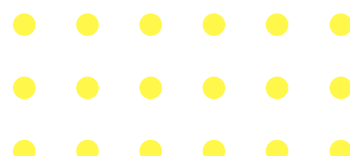
Στόχος

Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους μέσω της επιλογής χρωμάτων.

Επεξήγηση
δραστηριότητας:

Διαφάνεια 3: Παγοθραύστης – «Διάλεξε ένα χρώμα που σε αντιπροσωπεύει»

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να επιλέξουν ένα χρώμα που τους αντιπροσωπεύει ως προσωπικότητες, και όχι απλώς ένα προσωρινό συναίσθημα. Δώστε μια σύντομη ερμηνεία του κάθε χρώματος για να ενισχύσετε τον προσωπικό αναστοχασμό.





Co-funded by
the European Union

Οφέλη της Θεραπείας μέσω Τέχνης για τη Διαχείριση του Στρες (20 λεπτά)

Στόχος

Συζήτηση για τον ρόλο των δημιουργικών τεχνών στη μείωση του στρες και την προαγωγή της ευεξίας.

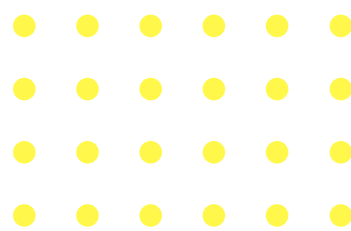
Επεξήγηση δραστηριότητας:

Διαφάνεια 4: Γιατί τέχνη;

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Μοιραστείτε κάτι προσωπικό σχετικά με τη δική σας σχέση με την τέχνη, ώστε η συνεδρία να γίνει πιο ανοιχτή και ενδιαφέρουσα για τους συμμετέχοντες.

Διαφάνεια 5: Οφέλη των δημιουργικών τεχνών για τη διαχείριση του στρες

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Χρησιμοποιήστε έναν φιλικό και συζητητικό τόνο και ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν έχουν βιώσει ποτέ αυτά τα οφέλη — ακόμα και τυχαία (π.χ. μέσω σχεδίου ή χρωματισμού). Ενθαρρύνετε προσωπικές σκέψεις ή παραδείγματα.





Co-funded by
the European Union



Καλλιτεχνική πρακτική στην καθημερινότητα: Το Συναισθηματικό Αυτοπορτρέτο (10 λεπτά)

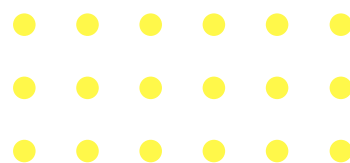
Στόχος

Εισαγωγή στην έννοια του συναισθηματικού αυτοπορτρέτου ως μια καθημερινή ή εβδομαδιαία πρακτική για προσωπικό αναστοχασμό και επεξεργασία συναισθημάτων.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

Διαφάνεια 6: Τι είναι το Συναισθηματικό Αυτοπορτρέτο;
Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Εξηγήστε ότι η δραστηριότητα δεν αφορά τη δημιουργία μιας «τέλειας» εικόνας, αλλά την ελεύθερη εξερεύνηση των συναισθημάτων. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν τα αυτοπορτρέτα τους χωρίς κριτική διάθεση.

Πρακτική Συμβουλή: Προτείνετε στους συμμετέχοντες να εντάξουν αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους, δημιουργώντας ένα αυτοπορτρέτο κάθε φορά που θέλουν να επεξεργαστούν σύνθετα συναισθήματα.



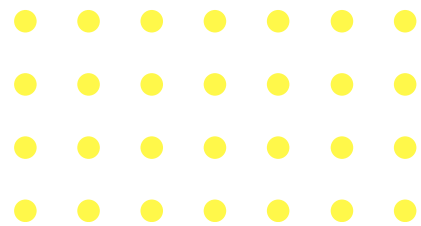


Καθοδηγούμενη Χαλάρωση και Δημιουργία Συναισθηματικού Αυτοπορτρέτου (45 λεπτά)

Στόχοι

Χρησιμοποιήστε καθοδηγούμενη αναπνοή για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν πριν δημιουργήσουν τα αυτοπορτρέτα τους.

Επεξήγηση δραστηριότητας:



Διαφάνεια 7: Προετοιμασία για το Συναισθηματικό Αυτοπορτρέτο

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Καθοδηγήστε μια σύντομη άσκηση αναπνοής, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να οραματιστούν ή να σκεφτούν τα συναισθήματά τους πριν ξεκινήσουν. Αυτή η διαδικασία βοηθά στη μετάβαση σε μια δημιουργική και ενδοσκοπική κατάσταση.

Διαφάνεια 8: Πρακτική Δραστηριότητα – Συναισθηματικό Αυτοπορτρέτο

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Καθησυχάστε τους συμμετέχοντες ότι δεν υπάρχει «σωστός» ή «λάθος» τρόπος να δημιουργήσει κανείς το αυτοπορτρέτο του. Ενθαρρύνετε τους να εκφραστούν ελεύθερα και διαισθητικά, αφήνοντας τα συναισθήματά τους να αποτυπωθούν στο χαρτί.

Οδηγίες Δραστηριότητας: Χρησιμοποιήστε χρώματα, σχήματα και μοτίβα που αντανakλούν τα τρέχοντα συναισθήματά σας. Εστιάστε στο πώς νιώθετε και όχι στο πώς δείχνετε.

Βασικές Συμβουλές: Χρησιμοποιήστε γραμμές, χρώματα ή σύμβολα που σας εκφράζουν τη δεδομένη στιγμή. Μην ανησυχείτε για το αν η εικόνα είναι αναγνωρίσιμη — αφήστε τα συναισθήματά σας να καθοδηγήσουν το χέρι σας.





Co-funded by
the European Union



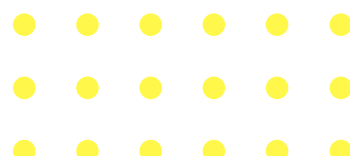
Αναστοχασμός και Ομαδική Συζήτηση (15 λεπτά)

Στόχος

Να δοθεί στους συμμετέχοντες η ευκαιρία να αναστοχαστούν την εμπειρία τους και να συζητήσουν πώς τους έκανε να νιώσουν.

Επεξήγηση
δραστηριότητας:

Διαφάνεια 8: Αναστοχασμός πάνω στη δημιουργική διαδικασία
Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις ή τα συναισθήματά τους. Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις για να ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό σχετικά με το τι τους αποκάλυψε η διαδικασία για τα συναισθήματα ή την ψυχική τους κατάσταση.





Πρακτικές συμβουλές για τη χρήση της τέχνης στην καθημερινή ζωή (15 λεπτά)

Στόχος

Παρέχετε στους συμμετέχοντες μια ποικιλία δημιουργικών διεξόδων που μπορούν να εντάξουν στην καθημερινότητά τους για να προάγουν τη χαλάρωση και την αυτοέκφραση, τονίζοντας ότι η τέχνη δεν περιορίζεται μόνο στη ζωγραφική και το σχέδιο.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

Διαφάνειες 10 και 11: Τέχνη για την καθημερινή χαλάρωση
Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Παρουσιάστε διάφορες μορφές τέχνης που οι συμμετέχοντες μπορούν να εξερευνήσουν, ώστε να ενσωματώσουν τη δημιουργικότητα στην καθημερινή τους ζωή. Τονίστε ότι η τέχνη είναι πολυδιάστατη και δεν περιορίζεται μόνο στη ζωγραφική ή το σχέδιο. Ενθαρρύνετε τους να δοκιμάσουν διαφορετικές μορφές και να ανακαλύψουν τι τους εκφράζει περισσότερο.

Προτάσεις: Μουσική, οριγκάμι, γλυπτική, χορός, γραφή/ποίηση κ.ά.





Co-funded by
the European Union



Καταληκτικός Αναστοχασμός και Ερωτήσεις & Απαντήσεις (10 λεπτά)

Στόχοι

Καταληκτικός Αναστοχασμός και Ερωτήσεις & Απαντήσεις (10 λεπτά)

Επεξήγηση
δραστηριότητας:

Διαφάνεια 12: Τελικός αναστοχασμός και Ερωτήσεις & Απαντήσεις

Σημειώσεις Εκπαιδευτή: Κάντε μια ανακεφαλαίωση των ωφελειών της χρήσης της τέχνης για τη μείωση του στρες και την καθημερινή αυτοφροντίδα. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους και να θέσουν ερωτήσεις.

