|  |
| --- |
| **Τίτλος ενότητας: Ευημερία: Αυτοφροντίδα και Διατήρηση της Ευημερίας****Συνεδρία #1 - Ευεξία και αυτοφροντίδα** |
| **Περιγραφή των μαθησιακών δραστηριοτήτων** | **Χρόνος (λεπτά)** | **Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός** | **Μαθησιακά αποτελέσματα** |
| Έναρξη εργαστηρίου:* Ο συντονιστής καλωσορίζει την ομάδα και παρουσιάζει το θέμα της **αυτοφροντίδας και της διατήρησης της ευεξίας.**
* Ο συντονιστής θα παρουσιάσει το θέμα της συνεδρίας και θα εξηγήσει τις σχετικές πληροφορίες και δεξιότητες αυτής της ενότητας**,** όπως ορίζονται στην παρουσίαση. Ρωτά τους συμμετέχοντες αν έχουν ερωτήσεις και τους διαβεβαιώνει, ότι μπορούν να κάνουν ερωτήσεις ανά πάσα στιγμή

Δραστηριότητα παγοθραύστη: Δύο αλήθειες και ένα ψέμα* Ο συντονιστής θα πρέπει να ξεκινήσει αυτό το εργαστήριο με τη δραστηριότητα "Δύο αλήθειες και ένα ψέμα".
* Κάθε άτομο θα πρέπει να σκεφτεί τρία "γεγονότα" για τον εαυτό του - δύο από τα γεγονότα θα είναι αληθινά και ένα θα είναι ψέμα. Η υπόλοιπη ομάδα θα μαντέψει ποιο είναι το ψέμα.

Δραστηριότητα 1: Συζήτηση για την ευημερία * Ο διαμεσολαβητής θα συνεχίσει αυτή τη συνεδρία παρουσιάζοντας το Powerpoint και θα αρχίσει να μιλάει για την ευημερία, τι είναι και γιατί είναι σημαντική.
* Ο συντονιστής θα ξεκινήσει μια συζήτηση στην ομάδα και θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν πράγματα που μπορεί να επηρεάζουν την ευημερία.
* Ο συντονιστής θα γράψει τις απαντήσεις σε ένα flip chart και θα τοποθετήσει τη σελίδα του flip chart κάπου που να μπορούν να τη δουν όλοι.
* Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα συνεχίσει με την παρουσίαση Powerpoint και θα μιλήσει για την κλίμακα ευεξίας.
 | 5 λεπτά15 λεπτά15 λεπτά10 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικήςFlipchart και μαρκαδόροιΦύλλο εγγραφήςΣτυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντεςΧώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής Flipchart και μαρκαδόροιΣτυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες | Θεωρητική γνώση της ευημερίας Σημασία της διατήρησης καλής συναισθηματικής και ψυχικής ευεξίας.Συνειδητοποίηση της ψυχικής και συναισθηματικής ευεξίας του ατόμου. |
| Δραστηριότητα 2: Καταρτίστε έναν κατάλογο άγχους και δυνατών σημείων* Πρόκειται για μια δραστηριότητα αυτοαναστοχασμού που ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν όλες τις απαιτήσεις που τους έχουν τεθεί και να τους υπενθυμίσουν τις δυνάμεις που διαθέτουν για να τις αντιμετωπίσουν.
* Ο συντονιστής πρέπει να μοιράσει **το φυλλάδιο: Στρες και δυνατά σημεία** στους συμμετέχοντες και να τους δώσει 20 λεπτά για να το συμπληρώσουν.
* Μετά από 20 λεπτά, ο συντονιστής θα πρέπει να διευθύνει μια ομαδική συζήτηση για 10 λεπτά με τις ακόλουθες ερωτήσεις:
1. *Εκπλαγήκατε από τα δυνατά σας σημεία;*
2. *Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις δυνάμεις για να αντιμετωπίσετε τις απαιτήσεις σας;*
 | 30 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής Flipchart και μαρκαδόροιΣτυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντεςΈντυπο: Στρες και Δυνατά Σημεία | Συνειδητοποίηση της ψυχικής και συναισθηματικής ευεξίας του ατόμου.Συνειδητοποίηση του τι σημαίνει αυτοφροντίδα για μένα.Ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης. |
| Δραστηριότητα 3: Συζήτηση για την αυτοφροντίδα* Ο συντονιστής θα πρέπει να χωρίσει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4 ατόμων και να δώσει σε κάθε ομάδα χαρτί flipchart και μαρκαδόρο.
* Για τα επόμενα 10 λεπτά, οι ομάδες θα συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις:
1. Τι σημαίνει για εσάς αυτοφροντίδα;
2. Γιατί πιστεύετε ότι η αυτοφροντίδα είναι σημαντική;
3. Βρίσκετε χρόνο για αυτοφροντίδα; Γιατί/Γιατί όχι;
* Ο συντονιστής θα πρέπει να ζητήσει από κάθε ομάδα να ανατροφοδοτήσει και να καταγράψει τις απαντήσεις σε ένα flip chart.
* Ο συντονιστής συνεχίζει τη συζήτηση για την αυτοφροντίδα και τη σημασία της χρησιμοποιώντας την παρουσίαση PowerPoint.
 | 35 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής Flipchart και μαρκαδόροιΣτυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες | Συζητήστε γιατί είναι σημαντική η αυτοφροντίδα και η καλή συναισθηματική και ψυχική ευεξία.  |
| Κλείσιμο εργαστηρίου* Ο συντονιστής ή οι συντονιστές ολοκληρώνουν το εργαστήριο με μια σύντομη συνοπτική διαφάνεια και απαντούν σε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να έχουν οι συμμετέχοντες σχετικά με το υλικό που διδάχθηκαν σήμερα.
* Ο/οι συντονιστής/ές ευχαριστεί/ουν τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους και κλείνει/ουν το εργαστήριο.
 | 10 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικήςFlipchart και μαρκαδόροιΣτυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες |  |
| **Συνολική διάρκεια της ενότητας** | **2 ώρες** |

|  |
| --- |
| **Τίτλος ενότητας: Ευημερία: Αυτοφροντίδα και Διατήρηση της Ευημερίας****Συνεδρία #2 - Ευεξία και αυτοφροντίδα** |
| **Περιγραφή των μαθησιακών δραστηριοτήτων** | **Χρόνος (λεπτά)** | **Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός** | **Μαθησιακά αποτελέσματα** |
| Έναρξη εργαστηρίου:* Ο/οι συντονιστής/ές ανοίγει/ουν το εργαστήριο καλωσορίζοντας όλους τους εκπαιδευόμενους και παρουσιάζοντας το θέμα της
* Ο/οι συντονιστής/ές θα παρουσιάσει/ουν το θέμα της συνεδρίας και θα εξηγήσει/ουν τις σχετικές πληροφορίες και δεξιότητες της ενότητας αυτής, όπως ορίζονται στην παρουσίαση.

Μίνι-δραστηριότητα: Παγοθραυστικό* Οι συμμετέχοντες καλούνται να σχηματίσουν ζευγάρια και να θέσουν ο ένας στον άλλο τις ακόλουθες ερωτήσεις:
1. Πώς φτάσατε σε αυτό το εργαστήριο
2. Ποια είναι η αγαπημένη σας ταινία
3. Αν μπορούσατε να καλέσετε 3 διάσημους ανθρώπους (νεκρούς ή ζωντανούς) σε δείπνο, ποιοι θα ήταν αυτοί;
* Ο Συντονιστής συνεχίζει την παρουσίαση Powerpoint και εισάγει την έννοια των "5 τρόπων προς την ευημερία" και προβάλλει ένα σύντομο βίντεο διάρκειας 3 λεπτών.
 |  5 λεπτά10 λεπτά10 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικήςFlipchart και μαρκαδόροιΦύλλο εγγραφήςΣτυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες |  |
| **Δραστηριότητα 1: Αυτοφροντίδα** * Ο συντονιστής οδηγεί τους συμμετέχοντες σε μια ομαδική συζήτηση θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
1. Βρίσκετε χρόνο για αυτοφροντίδα; Γιατί/γιατί όχι;
2. Πώς θα μπορούσατε να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο στην αυτοφροντίδα;
* Ο συντονιστής συνεχίζει την παρουσίαση PowerPoint και μιλάει για τις στρατηγικές αυτοφροντίδας
 | 20 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής Flipchart και μαρκαδόροιΣτυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντεςΧώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής Flipchart και μαρκαδόροιΣτυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες | Συνειδητοποίηση του τι σημαίνει αυτοφροντίδα για μένα.Ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης. |
| **Δραστηριότητα 2: Αυτοφροντίδα και στρατηγικές αντιμετώπισης*** Ο συντονιστής θα πρέπει να διανείμει το **φυλλάδιο:** που περιέχει έναν κατάλογο προτάσεων αυτοφροντίδας και ένα πρόγραμμα παρακολούθησης.
* Ο συντονιστής θα διαβάσει το φυλλάδιο με τους συμμετέχοντες και θα εξετάσει αν κάποιος έχει δοκιμάσει κάποια από τις προτάσεις. Θα τους ενθαρρύνει να παρακολουθούν πόσο συχνά χρησιμοποιούν αυτές τις προτάσεις κάθε εβδομάδα.
* Στη συνέχεια ζητείται από τους συμμετέχοντες να γυρίσουν το φυλλάδιο και να συμπληρώσουν τον κατάλογο με προσωπικές προτάσεις που πιστεύουν ότι θα τους βοηθούσαν.
* Θα πρέπει να τους υπενθυμίζεται ότι οι δραστηριότητες αυτοφροντίδας δεν χρειάζεται να είναι μεγάλες, αλλά μπορεί να είναι τόσο απλές όσο το να βγείτε έξω στον καθαρό αέρα για 5 λεπτά.
* Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επιλέξουν ένα μείγμα από δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν στη στιγμή ή πράγματα που απαιτούν περισσότερο προγραμματισμό.
* Ο συντονιστής οδηγεί την ομάδα σε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με το πώς βρήκαν τη δραστηριότητα.
 | 35 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής Flipchart και μαρκαδόροιΣτυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες**Έντυπο: Αυτοφροντίδα: Σχεδιαστής αυτοφροντίδας** | Περιγράψτε πώς μπορεί να ασκηθεί η αυτοφροντίδα.Βρείτε μια ρουτίνα αυτοφροντίδας που σας ταιριάζει. Ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης. |
| **Δραστηριότητα 3: Κάντε ένα σχέδιο ευεξίας*** Ο συντονιστής εισάγει την έννοια του σχεδίου ευεξίας και διανέμει το **φυλλάδιο: Σχέδιο ευεξίας** και το εξηγεί στους συμμετέχοντες.
* Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να το συμπληρώσουν και τους υπενθυμίζεται η σημασία του σχεδιασμού στρατηγικών ευεξίας και αυτοφροντίδας, καθώς διαφορετικά θα παραμεληθούν.
* Ο συντονιστής οδηγεί την ομάδα σε μια σύντομη συζήτηση για να δει πώς βρήκαν οι συμμετέχοντες τη δραστηριότητα.
 | 35 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής Flipchart και μαρκαδόροιΣτυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες**Έντυπο: Σχέδιο ευεξίας**  | Καλές πρακτικές για τη διατήρησηευημερία.Βρείτε μια ρουτίνα αυτοφροντίδας που σας ταιριάζει. Ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης. |
| **Κλείσιμο εργαστηρίου*** Ο συντονιστής ή οι συντονιστές ολοκληρώνουν το εργαστήριο με μια σύντομη συνοπτική διαφάνεια και απαντούν σε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να έχουν οι συμμετέχοντες σχετικά με το υλικό που διδάχθηκαν σήμερα.
* Ο συντονιστής ευχαριστεί τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους και κλείνει το εργαστήριο.
 | 5 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικήςFlipchart και μαρκαδόροιΣτυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες |  |
| **Συνολική διάρκεια της ενότητας** | **2 ώρες** |