



# PILLARS OF POWER



▶▶ Εγχειρίδιο για εκπαιδευτές ▶▶



**Όνομα:**



**Co-funded by  
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	<b>4</b>
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	<b>5</b>
<b>Επαγγελματίες και μη-επαγγελματίες Συμμετέχοντες</b>	<b>5</b>
<b>1. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ</b>	<b>6</b>
Προτάσεις εισαγωγής	7
Προκαταρκτικές προτάσεις	7
Συστάσεις κατά την εκπαίδευση	8
Η δομή της εκπαίδευσης	8
Προετοιμασία εκπαίδευσης	9
Η δομή μιας συνεδρίας	9
Τι κάνετε σε μια δεύτερη συνεδρία;	10
Πώς αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις στην ομάδα;	10
Συναισθηματική υπερδιέγερση Γραπτές εργασίες και προσαρμογές εργασιών	11
<b>2. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ</b>	<b>13</b>
Sandwich FeedForward	14
Η Διδακτική Κατάσταση	14
Η Κατάσταση του Εκπαιδευτή	15
Πώς μεταδίδουμε το μήνυμά μας;	15
Μη-λεκτικά μοτίβα επικοινωνίας	16
Μετάδοση διάθεσης	16
Χρήσιμες διαθέσεις για παρουσιάσεις	16
Προσωπική αναστοχασμός	16
<b>3. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΝ</b>	<b>17</b>
<b>0 – ΕΝΑΡΞΗ Δραστηριότητα</b>	<b>19</b>
1 – Γνωριμία Δραστηριότητα	21
2 – Προσδοκίες και επεξήγηση του προγράμματος Δραστηριότητα	22
3 – Γενικές συμφωνίες	22
Αναστοχασμός	22

<b>1 – ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΟΝΕΙΡΑ</b>	<b>23</b>
Εισαγωγή – Καταγραφή θετικών σκέψεων	25
Δραστηριότητα 2 – Μικρά βήματα με μεγάλο αντίκτυπο	26
Δραστηριότητα 3 – Αίσθηση ότι είστε εκεί	26
Δραστηριότητα 4 – Δύναμη Σκέψης	27
Δραστηριότητα 5 – Θετική Δράση	27
Παράρτημα 1	28
Παράρτημα 2	29
Σκέψη-Συναίσθημα-Δράση-Εμπειρία	30
<b>2 – ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ: ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ;</b>	<b>31</b>
Εισαγωγή	33
Δραστηριότητα 1 – Φύση-Καλλιέργεια	34
Πολιτισμική ταυτότητα	36
Δραστηριότητα 2 - Ρόλοι Δραστηριότητα	37
3 - Τραγούδι ζωής	37
Δραστηριότητα 4 – Οικολογική Ταυτότητα	38
Δραστηριότητα 5 – Δέντρο της Ζωής	38
Αναστοχασμός	39
<b>3 – ΑΣΦΑΛΕΙΑ</b>	<b>41</b>
Δραστηριότητα 1 – Ποιος είστε;	43
Τι σημαίνει για σας ένα όριο;	45
Γιατί είναι σημαντικό να θέσετε όρια;	47
Δραστηριότητα 2 – Άσκηση Θέσης Ορίων	48
Αναστοχασμός	48
<b>4 – ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΗ: ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ</b>	<b>49</b>
Δραστηριότητα 1 – Η σημασία της σύνδεσης	51
Δραστηριότητα 2 – Κοινωνικός Κύκλος	52
Δραστηριότητα 3 – Χορός και/ή τραγούδι μαζί	55
Δραστηριότητα 4 – Ακρόαση και κοινοποίηση επιθυμιών	56
Δραστηριότητα 5 – Σύνδεση	58

## **5 – ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ** **59**

Εισαγωγή	<b>61</b>
Δραστηριότητα 1 – Στρες	<b>61</b>
Δραστηριότητα 2 – Συμπτώματα Στρες	<b>63</b>
Δραστηριότητα 3 – Αιτίες Στρες	<b>64</b>
Ανθεκτικότητα και αντιμετώπιση του στρες	<b>66</b>
Τρόποι χαλάρωσης και αντιμετώπισης του στρες	<b>67</b>
Αναστοχασμός	<b>68</b>

## **6 – ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΑΛΕΝΤΟ** **69**

Δραστηριότητα 1 – Αξίες	<b>71</b>
Δραστηριότητα 2 – Θέλω/Μπορώ/Είμαι/Ξέρω/Έχω	<b>72</b>
Αναστοχασμός	<b>73</b>
Παράρτημα 1 - Κατάλογος Αξιών	<b>74</b>
Παράρτημα 2 - Αξίες	<b>77</b>
Παράρτημα 3 - Θέλω/Μπορώ/Είμαι/Ξέρω/Έχω	<b>78</b>

## **7 – ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ** **79**

Εισαγωγή	<b>80</b>
Δραστηριότητα 1 – Η προσωπική σας παρουσίαση	<b>81</b>
Θέσπιση στόχων	<b>84</b>
Δραστηριότητα 2 – Θέσπιση Στόχων	<b>86</b>
Αναστοχασμός	<b>87</b>

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ** **88**

Σύνδεση μεταξύ σώματος και νου	<b>89</b>
Κουνηθείτε στη μουσική (μουσική: κουνήστε το)	<b>89</b>
Ασκήσεις φωνής	<b>90</b>
Άσκηση σωματικής συνειδητότητας	<b>91</b>
Η δύναμη της αναπνοής	<b>92</b>
Τι είναι η αναπνοή και γιατί είναι σημαντική;	<b>93</b>
Δραστηριότητα 1 – Αισθανθείτε τον χώρο αναπνοής στο άνω σώμα σας καθώς εισπνέετε	<b>95</b>
Δραστηριότητα 2 – Κοιλιακή αναπνοή Περισσότερα για τη βιώσιμη συνειδητότητα	<b>96</b>
	<b>97</b>

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα 7 Βήματα για τη Βιώσιμη Συνειδητότητα είναι μια μέθοδος ενδυνάμωσης που αναπτύχθηκε από τους Πυλώνες της Δύναμης. Δύο ευρωπαϊκές οργανώσεις με εμπειρία στην υποστήριξη γυναικών (με μεταναστευτικό υπόβαθρο) συνδύασαν την τεχνογνωσία τους και ανέπτυξαν αυτή την προσιτή μέθοδο.

Η Netwerkpro έχει περαιτέρω αναπτύξει τη μέθοδο σε μια μέθοδο που επικεντρώνεται στη βιώσιμη συνειδητότητα και την ενδυνάμωση του σώματος και του νου. Χρησιμοποιούμε μια ολιστική προσέγγιση, συνδυάζοντας σωματικές ασκήσεις με αναστοχασμό, ανταλλαγή απόψεων και προσωπική ανάπτυξη.

Η μέθοδος μπορεί να εφαρμοστεί σε πολλαπλά πλαίσια ως ένα ευέλικτο σύνολο εργαλείων. Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαδοχικά, ανεξάρτητα ή να ενσωματωθούν σε υπάρχουσες δραστηριότητες. Η μέθοδος είναι επίσης μεταφέρσιμη και εύκολη στην εφαρμογή από νέους εκπαιδευτές ή προσωπικό υποστήριξης.

Αυτό το εγχειρίδιο παρέχει εκτενείς οδηγίες και συμβουλές για εκπαιδευτές σχετικά με τη διευκόλυνση και την παρακολούθηση της εκπαίδευσης, καθώς και για τη δυναμική της θετικής ομάδας και την αναστοχασμό των συναντήσεων.

## Επαγγελματίες και μη-επαγγελματίες

Η μέθοδος είναι κατάλληλη για χρήση από επαγγελματίες (εκπαιδευτές, κοινωνικούς λειτουργούς) και μη-επαγγελματίες που εργάζονται στην υποστήριξη γυναικών. Αυτοί περιλαμβάνουν εθελοντές σε κοινωνικές οργανώσεις, γλωσσικούς φίλους ή άλλα άτομα που υποστηρίζουν ή καθοδηγούν ανθρώπους σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο.

## Συμμετέχοντες

Η μέθοδος είναι ευρέως εφαρμόσιμη σε δραστηριότητες όπως προγράμματα ενδυνάμωσης, προγράμματα εργασίας και επανένταξης, πολιτική ολοκλήρωση, μαθήματα γλώσσας, άτυπες συγκεντρώσεις σε κοινοτικά κέντρα, κλαμπ και ενώσεις κ.λπ. Οι συμμετέχοντες είναι κυρίως (ευάλωτες) γυναίκες, με και χωρίς μεταναστευτικό υπόβαθρο, που ωφελούνται από ενδυνάμωση, σύνδεση και επέκταση του κοινωνικού τους δικτύου. Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες είναι σχεδιασμένες για ομαδικά περιβάλλοντα.



# 1. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

6

## Προτάσεις εισαγωγής<sup>2</sup>

Όταν ένας δυνητικός συμμετέχων εκφράσει ενδιαφέρον, προσδιορίστε εάν τα Pillars of Power είναι κατάλληλα για αυτόν διεξάγοντας ένα ατομικό συνέντευξη για τη συλλογή πληροφοριών και την αντιμετώπιση των ακόλουθων θεμάτων:

- Προσδιορίστε ποιες είναι οι τρέχουσες ανάγκες και εάν μπορούν να ικανοποιηθούν με την εκπαίδευση.
- Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με την εκπαίδευση.
- Ρωτήστε για το κίνητρο συμμετοχής.

Αυτό είναι ένας σημαντικός παράγοντας: ιδανικά, ο δυνητικός υποψήφιος είναι διατεθειμένος να εισέλθει στη διαδικασία ανάκτησης της δύναμής του (στο μέτρο του δυνατού).

- Προσδιορίστε πιθανά εμπόδια για την ολοκλήρωση του Pillars of Power.
- Με βάση τις πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν, αξιολογήστε τις ανάγκες και τα κίνητρα του δυνητικού συμμετέχοντα. Σκεφτείτε προσεκτικά εάν η προσφορά του Pillars of Power μπορεί να ικανοποιήσει αυτές τις ανάγκες.
- Αποφασίστε μαζί με τον δυνητικό συμμετέχοντα εάν το Pillars of Power είναι η σωστή εκπαίδευση.

## Προκαταρκτικές προτάσεις

Η πρώτη συνάντηση είναι σημαντική για τη δημιουργία σύνδεσης στην ομάδα και την ενσυναίσθηση των συμμετεχόντων από την αρχή. Οργανώστε μια συνάντηση πληροφόρησης ή εναρκτήρια συνάντηση στην οποία καλείτε τους συμμετέχοντες. Αυτό περιλαμβάνει άμεση "σύμβαση", τόσο από τον εκπαιδευτή όσο και από τους συμμετέχοντες. Ο εκπαιδευτής και η οργάνωση επενδύουν χρόνο και χρήματα στην εκπαίδευση, και οι συμμετέχοντες αναμένεται επίσης να επενδύσουν χρόνο και αφοσίωση. Για την επικοινωνία, μπορείτε να δημιουργήσετε μια ομάδα WhatsApp, με την άδεια όλων των συμμετεχόντων. Ο συντονιστής ή ο εκπαιδευτής χειρίζεται την επικοινωνία και την κοινοποίηση βίντεο, διαγραμμάτων και εργασιών.

---

<sup>2</sup> Ορισμένες από αυτές τις οδηγίες, όπως η οργάνωση μιας κοινής εναρκτήριας συνάντησης ή η αναστοχασμός μιας προηγούμενης συνάντησης, ισχύουν όταν η μέθοδος ως σύνολο ή μέρος της χρησιμοποιείται ως αυτόνομη διαδικασία. Αυτές οι συστάσεις μπορούν, φυσικά, να εφαρμοστούν σε οποιοδήποτε είδος σειράς συναντήσεων με αρχή και τέλος.

## Συστάσεις κατά την εκπαίδευση

### Πώς δημιουργούμε ένα ασφαλές περιβάλλον στην ομάδα;

- Μέσω της δικής μας πρόθεσης, στάσης, ανοιχτότητας και ενέργειας ως εκπαιδευτή.
- Με τη δημιουργία κοινών συμφωνιών στην πρώτη εκπαιδευτική συνεδρία που υποστηρίζονται από όλους (κρεμάτε αυτές τις συμφωνίες σε κάθε εκπαιδευτική συνεδρία).

### Γνωρίστε τις προσωπικές σχέσεις εντός της ομάδας.

Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να γίνουν περισσότερο κοντά ο ένας στον άλλον. Οι εκπαιδευτές πρέπει να διασφαλίσουν ότι όλοι οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζονται ισότιμα τόσο από τους ίδιους τους εκπαιδευτές όσο και από τα μέλη της ομάδας. Βεβαιωθείτε ότι απευθύνεστε σε όλους και τους ενσωματώνετε στην εκπαίδευση.

### Διασφαλίστε τη συνοχή της ομάδας

Αξιοποιήστε

- 1.) Κοινές δραστηριότητες ομάδας, όπως η παρακολούθηση πολιτιστικών εκδηλώσεων και εταιρειών
- 2.) Τελετουργικά στοιχεία, όπως η παρουσίαση πιστοποιητικού στο τέλος ή παρουσιάσεις όλων των συμμετεχόντων για αυτά που έμαθαν, ή εργασία με
- 3.) Κοινές ευθύνες, π.χ., ένας συμμετέχων να οδηγεί την σωματική άσκηση, ένας άλλος να παρέχει τα ποτά, ένας άλλος να παρακολουθεί τον χρόνο κ.λπ.

Kiekvieną sesiją pradėkite apmąstydami praėjusią savaitę. Ką dalyviai sužinojo apie šį „Galios ramstį“? Kas pavyko gerai, o kam dar reikia praktikos? Sesijos pabaigoje skirkite laiko aptarti, kaip sesija praėjo, ir išspręsti visas dalyvių problemas. Pavyzdžiui, toliau naudokite „**Sandwich Feedforward**“ metodą.

### Αναστοχασμός

Ξεκινήστε κάθε συνεδρία με μια αναστοχασμό της περασμένης εβδομάδας. Τι έμαθαν οι συμμετέχοντες για τον πυλώνα; Τι πήγε καλά και τι χρειάζεται ακόμη εξάσκηση; Στο τέλος της συνεδρίας, αφιερώστε χρόνο για να συζητήσετε πώς πήγε η συνεδρία και να αντιμετωπίσετε τυχόν προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι συμμετέχοντες. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε το Sandwich FeedForward παρακάτω.

## Χρησιμοποιήστε την είσοδο από την ομάδα

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να μοιραστούν εμπειρίες, να μοιραστούν πώς ανταποκρίθηκαν σε παρόμοια κατάσταση, να προσφέρουν συμβουλές σε άλλους συμμετέχοντες και να παρέχουν ανάδραση. Ζητήστε τους να χρησιμεύσουν ως πρότυπα ο ένας για τον άλλον, τονίζοντας τις ιστορίες επιτυχίας.

## Παρέχετε σνακ και ποτά

Η παρουσία σνακ και ποτών μπορεί να συμβάλει σε ένα καλό κλίμα στην ομάδα και συνιστάται, εάν είναι δυνατόν.

## Ευαισθησία

Οι άνθρωποι που έχουν βιώσει τραύμα μπορεί να αντιμετωπίσουν ορισμένες ευαισθησίες. Διασφαλίστε ότι τα ζητήματα μπορούν να συζητηθούν ανοιχτά και ότι οι συμμετέχοντες σέβονται τις ευαισθησίες των άλλων μελών της ομάδας. Οι κανόνες που θέσπισαν μαζί πριν ξεκινήσουν την εκπαίδευση θα βοηθήσουν σε αυτό.

## Η δομή της εκπαίδευσης

Η διάρκεια μιας ομαδικής συνεδρίας είναι περίπου 2,5 ώρες. Η συζήτηση των θεμάτων, συμπεριλαμβανομένων των ομαδικών εργασιών, διαρκεί 2 ώρες. Τα υπόλοιπα 30 λεπτά προορίζονται για ομαδική διαδικασία (διάλειμμα, συζήτηση, ερωτήσεις κ.λπ.). Εκτυπώστε τα υλικά εάν είναι απαραίτητο, ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν πρόσβαση στις ασκήσεις. Ή γράψτε τις ασκήσεις σε ένα φλιπτσάρτ.

*Στους συμμετέχοντες θα παρέχεται ένα φυλλάδιο που αποτελείται από το εκτυπωμένο υλικό που διανέμεται από τον/τους εκπαιδευτή/ές, το οποίο μπορούν να κρατήσουν μετά την εκπαίδευση εάν το επιθυμούν.*

## Προετοιμασία εκπαίδευσης

Μελετήστε το Pillars of Power. Αποφασίστε ποιες εργασίες θα συμπεριληφθούν στη συνεδρία σας και είναι κατάλληλες και εφικτές για τους συμμετέχοντες που αφορούν (π.χ. λάβετε υπόψη τυχόν σωματικούς, πολιτιστικούς ή περιορισμούς ηλικίας). Ενδέχεται να είναι απαραίτητο να προσαρμόσετε ή να τροποποιήσετε ορισμένες εργασίες, ανάλογα με την ομάδα. Βεβαιωθείτε ότι τα εκτυπώματα που χρειάζεστε για κάθε ενότητα είναι διαθέσιμα. Εάν χρειάζεστε υλικά για ορισμένες εργασίες, παρακαλώ παρέχετε τα. Εάν είναι απαραίτητο, διακοπή για μεταφραστή ή ορίστε κάποιον από την ομάδα να μεταφράσει. Γνωρίστε τη σημασία της διαχείρισης του χρόνου κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να διαχειριστούν τον χρόνο για εσάς. Σκεφτείτε τα διαφορετικά επίπεδα γλώσσας των συμμετεχόντων στην ομάδα και συνεχίστε να ελέγχετε την ομάδα για κατανόηση. Χρησιμοποιήστε το φλιπτσάρτ σας για να απεικονίσετε κάτι σχεδιάζοντας ή ενεργώντας, ή ζητήστε από κάποιον στην ομάδα να εξηγήσει κάτι με τα δικά του λόγια ή με τον δικό του τρόπο.

## Η δομή μιας συνεδρίας

### Ξεκίνημα

Ιδανικά, κάθε συνεδρία θα πρέπει να ξεκινά με τα ακόλουθα στοιχεία:

- Καλωσόρισμα, έλεγχος του πώς αισθάνεται ο καθένας και επεξήγηση του θέματος της εκπαίδευσης
- Ανασκόπηση/αναστοχασμός της προηγούμενης εκπαίδευσης και πώς πήγε την περασμένη εβδομάδα; Τι έκαναν οι συμμετέχοντες με αυτά που έμαθαν;
- Μια σύντομη σωματική άσκηση, όπως μια άσκηση αναπνοής ή άσκηση φωνής

### Τέλος

Συνιστάται να ολοκληρώσετε κάθε συνεδρία συντάσσοντας ένα σχέδιο δράσης/εργασίας για την εφαρμογή του καλυπτόμενου θέματος στην καθημερινή ζωή και στο χρόνο μέχρι την επόμενη εκπαίδευση.

### Τι κάνετε σε μια δεύτερη συνεδρία;

Δημιουργήστε ένα ανοιχτό περιβάλλον. Μπορείτε να κάνετε ουδέτερες, ανοιχτές ερωτήσεις, όπως:

- Ποια ήταν μια καλή στιγμή την περασμένη εβδομάδα και πώς σας βοήθησε η εκπαίδευση σε αυτό;
- Τι πήγε καλά την περασμένη εβδομάδα;
- Τι σας βοήθησε να αντιμετωπίσετε τα προβλήματά σας την περασμένη εβδομάδα;
- Ποιο ήταν το ενδιαφέρον, διασκεδαστικό ή ευχάριστο πράγμα που κάνατε την περασμένη εβδομάδα;

*Σημείωση: Γνωρίστε ότι κατά την απάντηση σε ανοιχτές ερωτήσεις σχετικά με την περασμένη εβδομάδα, οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν την τάση να επικεντρώνονται στα προβλήματα ή στο τι τους προκάλεσε στρες. Διασφαλίστε ότι οι συμμετέχοντες παραμένουν επικεντρωμένοι σε αυτό που θέλουν παρά να σκέφτονται το παρελθόν πόνο και στρες.*

### Πώς αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις στην ομάδα;

Δυναμική ομάδας εκτός ισορροπίας. Οι συμμετέχοντες δεν ακούν ο ένας τον άλλον.

Μια λύση σε αυτό το πρόβλημα μπορεί να είναι η χρήση μιας 'πέτρας ομιλίας', ή μιας μπάλας ή άλλου αντικειμένου, για να διασφαλιστεί ότι κάθε συμμετέχων έχει χρόνο να μιλήσει και να ενθαρρύνει όλους να εκφράσουν τον εαυτό τους χωρίς διακοπή.

## Συναισθηματική υπερδιέγερση:

*Οι συμμετέχοντες είναι συντριμμένοι από συναισθήματα και γίνονται ανισόρροποι.*

Οι συμμετέχοντες ενδέχεται να έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα, και η τρέχουσα κατάστασή τους ενδέχεται να είναι προκλητική. Παρακάτω είναι ορισμένες γενικές συμβουλές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αντιμετωπίσετε καταστάσεις όπου συμβαίνει αυτό. Η καλύτερη δράση εξαρτάται από τα άτομα που εμπλέκονται και την συγκεκριμένη κατάσταση. Η δική σας γνώση, εμπειρία, ομάδα και διαίσθηση είναι εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να επιλέξετε την κατάλληλη απάντηση σε συμμετέχοντες που είναι συντριμμένοι από συναισθήματα.

### Συμβουλές

Ο καλύτερος τρόπος απάντησης σε αυτό ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Ορισμένες επιλογές που μπορεί να είναι χρήσιμες σε δύσκολες καταστάσεις περιλαμβάνουν:

- Προσδιορίστε τι παρατηρείτε για τον συμμετέχοντα και δείτε εάν είναι συντριμμένος.
- Τραβήξτε την προσοχή του/της στο 'εδώ και τώρα', π.χ. χρησιμοποιώντας ασκήσεις γείωσης: βοηθήστε τον συμμετέχοντα να γίνει συνειδητός του τρέχοντος περιβάλλοντος και να συνειδητοποιήσει ότι το σώμα του είναι σε επαφή με την καρέκλα και το πάτωμα.
- Παρέχετε ελπίδα/νόημα, π.χ. με τη δημιουργία ενός σχεδίου για αυτό που ο συμμετέχων μπορεί να κάνει τις επόμενες μέρες, ή με την ανάκληση αναμνήσεων ή ιστοριών που προάγουν την ενδυνάμωση.
- Συνδεθείτε με τον συμμετέχοντα, για παράδειγμα επιβεβαιώνοντας ότι καταλαβαίνετε ότι είναι συντριμμένος, ή αναφέροντας ότι παρατηρείτε ότι αγωνίζεται.

### ΣΗΜ.:

- Ποτέ μην αφήνετε τον συμμετέχοντα να φύγει εάν είναι ακόμη συναισθηματικά φορτισμένος.
- Σταματήστε την άσκηση εάν οι συμμετέχοντες συντριφθούν από αυτή.
- Δώστε χώρο στον συμμετέχοντα για τα συναισθήματά του και, εάν είναι απαραίτητο, εμπλέξτε φίλους, μέλη της οικογένειας ή συναδέλφους εκπαιδευτές.

## Γραπτές εργασίες και προσαρμογές εργασιών

Αυτή η μέθοδος περιλαμβάνει γραπτές προτροπές. Αυτό μπορεί να είναι αποθαρρυντικό για ορισμένους συμμετέχοντες εάν έχουν χαμηλότερο επίπεδο ικανότητας στη γλώσσα. Μπορείτε να επιλέξετε να συζητήσετε ορισμένες ερωτήσεις ως τάξη, ή, εάν είναι προσωπική ερώτηση, οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν με σχέδιο. Αποφασίστε ποια μορφή ταιριάζει καλύτερα στην ομάδα και τις ερωτήσεις. Συνιστούμε επίσης να χρησιμοποιείτε πάντα ένα φλιπτσάρτ ή λευκό πίνακα για να γράφετε “νέες λέξεις”. Στην αρχή κάθε εκπαιδευτικής συνεδρίας, υποδείξτε ότι οι συμμετέχοντες μπορούν αμέσως να υποδείξουν εάν δεν καταλαβαίνουν μια λέξη. Επίσης, γνωρίστε τις λέξεις που ενδέχεται να είναι δύσκολες για μη-μητρικούς ομιλητές. Εάν ναι, ρωτήστε εάν οι άνθρωποι καταλαβαίνουν αυτή τη συγκεκριμένη λέξη. Γράψτε “νέες λέξεις” με τον απλούστερο δυνατό ορισμό.



## 2. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

## Sandwich FeedForward

Αυτό το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αναστοχαστείτε την εκπαίδευση αργότερα.



### Τι πήγε καλά:

Προσδιορίστε συγκεκριμένες συμπεριφορές ή δεξιότητες που ήταν ιδιαίτερα καλές. (Επικεντρωθείτε σε ένα μέγιστο δύο ή τριών βασικών σημείων.)

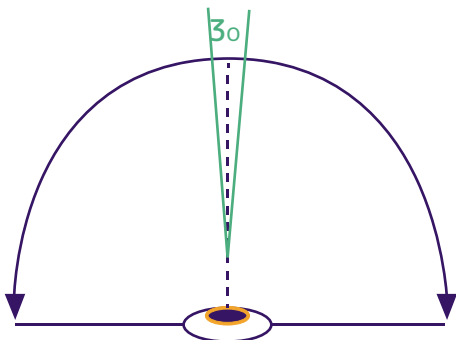
### Τι μπορεί να κάνει καλύτερα την επόμενη φορά:

Παρέχετε ένα συγκεκριμένο πεδίο βελτίωσης. Τι μπορούν να κάνουν διαφορετικά την επόμενη φορά για να βελτιώσουν περαιτέρω την απόδοσή τους; Εξηγήστε τι πρέπει να κάνουν και πώς. (Επικεντρωθείτε σε ένα μέγιστο δύο ή τριών βασικών σημείων.)

### Τι πήγε καλά γενικά:

Παρέχετε μια γενική θετική δήλωση για το άτομο εδώ. Ένα γενικό, επιβεβαιωτικό κομπλιμέντο. (Επικεντρωθείτε σε ένα σημείο.)

### ΟΤΑΝ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΣΤΕ



### ΤΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΕΔΙΟ ΟΡΑΣΗΣ

## Η Διδακτική Κατάσταση

Οι άνθρωποι μαθαίνουν εύκολα όταν είναι σε ανοιχτή νοοτροπία. Γι' αυτό θέλετε να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον μάθησης για την ομάδα σας που υποστηρίζει τη διαδικασία: μια χαλαρή και επικεντρωμένη κατάσταση.

Κατευθύνετε τα μάτια σας προς τα πάνω και στο κέντρο, σαν να κοιτάζατε το χώρο ανάμεσα στα φρύδια σας.

Μόλις συμβεί χαλάρωση, φέρετε τα μάτια σας πίσω και επικεντρωθείτε στον ομιλητή/εκπαιδευτή, ενώ συνεχίζετε να παρατηρείτε περιφερειακά.

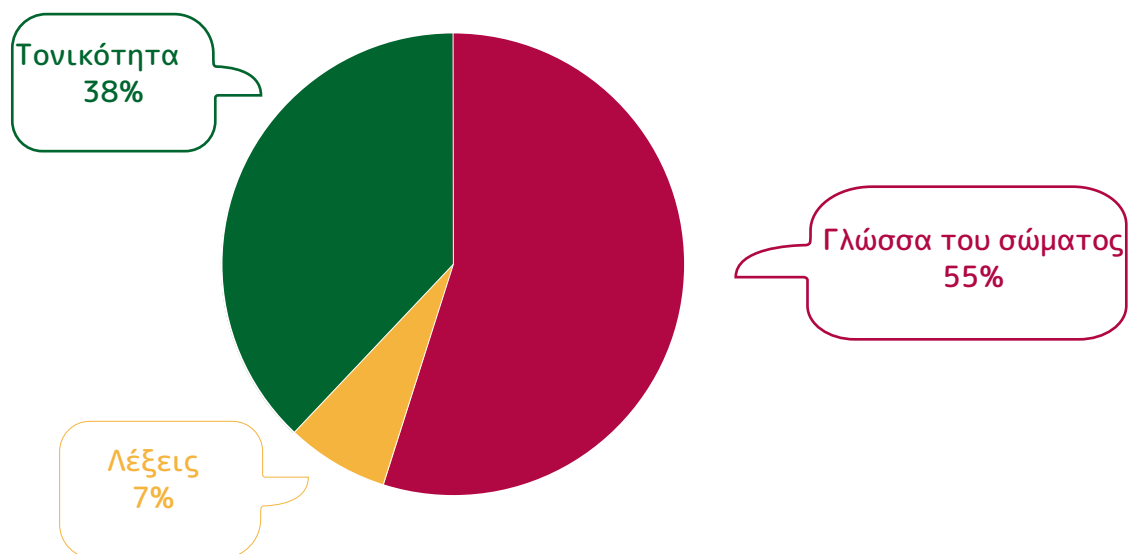
## Η Κατάσταση του Εκπαιδευτή

Από τα Yoga Sutras του Patanjali – 900 π.Χ.

<b>Yana</b>	Δεν έχετε τίποτα στο μυαλό σας
<b>Neama</b>	Αφήστε τον έλεγχο
<b>Asanam</b>	Στέκεστε δυνατά και εύκολα· τα γόνατα ξεκλείδωτα, τα πόδια παράλληλα το ένα με το άλλο για να εξοικονομήσετε ενέργεια, φύλακα, ξεκουράστε και φέρετε την προσοχή σας στην κοιλιά σας
<b>Pranayam</b>	Ήρεμη, αργή αναπνοή
<b>Pratyah</b>	Φέρετε την προσοχή σας σε ένα σημείο στο πίσω μέρος του δωματίου
<b>Darna</b>	Επικεντρωθείτε σε 1 σημείο
<b>Dyana</b>	Επεκτείνετε την αντίληψή σας, πηγαίνετε περιφερειακά
<b>Samardi</b>	Γίνετε ένα με το κοινό σας

## Πώς μεταδίδουμε το μήνυμά μας;

### Κύκλος επικοινωνίας



#### Φυσιολογία - 55%

- Στάση
- Χειρονομίες (κινήσεις χεριών)
- Έκφραση προσώπου
- (Κινήσεις ματιών/ αναβοσβήσεις ματιών)
- Αναπνοή

#### Χρήση φωνής - 38%

- Τόνος
- Ρυθμός (ταχύτητα)
- Χροιά (ποιότητα)
- Ένταση
- Άρθρωση
- Χρονισμός

#### Λέξεις - 7%

- Κατηγορήματα
- Λέξεις-κλειδιά/λέξεις διακοπής
- Εμπειρίες και συσχετισμοί

## Μη-λεκτικά μοτίβα επικοινωνίας

### Κατηγορίες Satir:

**Placater (Ικανοποιητής):** Συμμετρική ανοιχτή φυσιολογία, παλάμες προς τα πάνω, ανοδική κίνηση. "Είμαι πολύ ανοιχτός, θέλω να σας ευχαριστήσω."

**Computer (Υπολογιστής):** Χέρι στο σαγόκι και σταυρωμένα χέρια. Στάση "σκεπτόμενου". Εξέδρα Πανεπιστημιακών Ομιλητών. "Είμαι η αρχή, είμαι λογικός, λογικός και αξιολογημένος. Ορίστε τα γεγονότα."

**Leveler (Ισοπεδωτής):** Συμμετρική φυσιολογία, παλάμες με κατεύθυνση προς τα κάτω. "Έτσι είναι και όχι αλλιώς, αυτή είναι η αλήθεια." Αυτό δημιουργεί ένα αίσθημα χαλάρωσης μέσα σας και στην ομάδα. Τοποθετείτε τα χέρια σας σε ένα τραπέζι μπροστά σας, σαν να λέγατε, και στη συνέχεια σκουπίζετε το τραπέζι στις πλευρές.

### Μετάδοση διάθεσης

- Μπείτε στη επιθυμητή διάθεση ευθέως. Έτσι, αν θέλετε να μεταδώσετε μια θετική διάθεση στην ομάδα, βεβαιωθείτε ότι είστε πολύ θετικοί και οι ίδιοι.
- Ζητήστε από το κοινό να θυμηθεί μια στιγμή στο παρελθόν όταν ήταν στη επιθυμητή διάθεση.
- Ζητήστε τους να φανταστούν μια στιγμή στο μέλλον όταν θα είναι στη επιθυμητή διάθεση.
- Πείτε τους μια ιστορία που αποτυπώνει επίσης τη διάθεση.

### Χρήσιμες διαθέσεις για παρουσιάσεις

Ενεργητική  
Θετική  
Ανοιχτή  
Ζεστή  
Φιλική  
Κατανοητική  
Ήρεμη

### Προσωπική αναστοχασμός

Τι κάνω καλά στη δουλειά μου ως εκπαιδευτής, και τι θα ήθελα να κάνω διαφορετικά; Τι έμαθα κατά τη διάρκεια/από αυτή την εκπαίδευση; Τι θα κάνω διαφορετικά την επόμενη φορά για να επιτύχω τα αποτελέσματά μου;

# 3. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΝ

## **0. Εναρκτήρια συνάντηση**

Γενική εισαγωγή και γνωριμία με την ομάδα

## **1. Ελπίδα: Θετικές σκέψεις και όνειρα.**

Κατανόηση του τι συμβάλλει και αλλάζει μια ελπιδοφόρα/θετική στάση

## **2. Ταυτότητα: Ποιος είμαι;**

Κατανόηση της Ταυτότητας: Η σχέση Νου-Σώματος

## **3. Ασφάλεια**

Ανάπτυξη δεξιοτήτων για αντιμετώπιση προκλήσεων στην καθημερινή ζωή

## **4. Αισθανόμαι συνδεδεμένη: Συνδέσεις και υποστήριξη**

Προσδιορισμός σημαντικών (α) συνδέσεων, (β) κοινοτικών λειτουργιών και (γ) κοινωνικών λειτουργιών· Εργασία για ζήτηση και παροχή υποστήριξης

## **5. Ανθεκτικότητα**

Πυξίδα Αξιών: Χρήση δυνάμεων σε δύσκολες εποχές κατανόηση του στρες και των αντιδράσεων τραύματος

## **6. Εργασία με ταλέντο**

Απεικόνιση των δικών σας μοναδικών ιδιοτήτων

## **7. Προσωπικοί στόχοι**

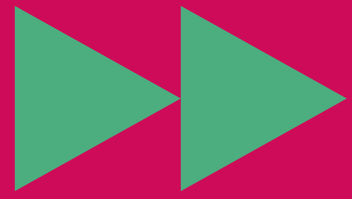
Γνώση της αγοράς εργασίας· Ικανότητα επικοινωνίας προσωπικών στόχων

## **Παράρτημα σωματικές ασκήσεις**



# 0. ΕΝΑΡΚΤΗΡΙΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

19



*Γενική εισαγωγή και γνωριμία  
με την ομάδα. Συζήτηση  
προσδοκιών και δημιουργία  
συμφωνιών.*



**Χρόνος:** 75 λεπτά

**Στόχος:** Γενική εισαγωγή και γνωριμία με την ομάδα· Προσδοκίες συμμετεχόντων: Τι νομίζουν για την ενδυνάμωση; Τι περιμένει ο εκπαιδευτής από τους συμμετέχοντες; Συμφωνίες (χρόνος, συχνότητα, εμπιστευτικότητα)

**Υλικό:**

Λευκός πίνακας/φλιπτσάρτ  
Υλικά γραφής  
Σχεδιασμός (προαιρετικό)  
Κατάλογος συμμετεχόντων/κατάλογος εγγραφής (προαιρετικό)

**Δραστηριότητα 1 – Γνωριμία (30 λεπτά)**

Σταθείτε σε κύκλο και ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να πει ή να τραγουδήσει το όνομά του ενώ ταυτόχρονα εκτελεί μια κίνηση (π.χ., υπόκλιση, άλμα, κλώτσημα ενός ποδιού στον αέρα). Οι άλλοι θα επαναλάβουν το όνομα και την κίνηση. Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν τη σειρά τους. Αυτό βοηθά στη μνήμη των ονομάτων και χαλαρώνει τους μύες. Στη συνέχεια, προσκαλέστε έναν συμμετέχοντα να πει ξανά το όνομά του και να μοιραστεί λίγα περισσότερα γι' αυτό: από πού προέρχεται, τι σημαίνει και τι νομίζει γι' αυτό. Ο συμμετέχων στη συνέχεια περνά τη σειρά σε κάποιον άλλον μέχρι να έχει σειρά ολόκληρη η ομάδα.





## **Δραστηριότητα 2 – Προσδοκίες και επεξήγηση του προγράμματος (30 λεπτά)**

Ο στόχος αυτών των εκπαιδευτικών συνεδριών είναι να αναπτύξετε δεξιότητες εκπαίδευσης και, μετά την ολοκλήρωση αυτής της σειράς, να μπορέσετε να δημιουργήσετε και να διεξάγετε μια εκπαίδευση ενδυνάμωσης. Η ενδυνάμωση περιλαμβάνει κυρίως την επέκταση της συνειδητότητάς σας. Περιλαμβάνει αυτοφροντίδα, η οποία με τη σειρά της οδηγεί στη φροντίδα των άλλων και τη φροντίδα του κόσμου. Περάστε το σχέδιο του προγράμματος μαζί και ζητήστε από τους συμμετέχοντες τι περιμένουν από τα διάφορα θέματα.

Σχεδιάστε μια κλίμακα στον λευκό πίνακα και εξηγήστε ότι υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στα πράγματα που σας βαραίνουν (προβλήματα, ανησυχίες) και στα πράγματα που σας βοηθούν (υποστήριξη, ελπίδα). Σε αυτή την εκπαίδευση, οι συμμετέχοντες θα λάβουν πόρους για να επιτύχουν αυτή την ισορροπία. Υπάρχουν επίσης πράγματα που δεν μπορούμε να βοηθήσουμε, αλλά ενδέχεται να μπορέσουμε να οδηγήσουμε σε νομική ή οικονομική βοήθεια, υγειονομική περίθαλψη κ.λπ. (ανάλογα με την οργάνωση που προσφέρει την εκπαίδευση).

## **Δραστηριότητα 3 – Γενικές συμφωνίες (15 λεπτά)**

Ανάλογα με την οργάνωση εκπαίδευσης και την ομάδα, θα συζητήσετε τα ακόλουθα θέματα: Συχνότητα, ώρα και τοποθεσία. Κανόνες συμπεριφοράς: αμοιβαίος σεβασμός, ακρόαση ο ένας του άλλου, εμπιστευτικότητα. Τυχόν συμφωνίες σχετικά με κινητά τηλέφωνα, ποια γλώσσα θα μιλιέται κ.λπ. Τι να κάνετε εάν δεν μπορείτε να παρευρεθείτε.

## **Αναστοχασμός (10 λεπτά)**

Αναστοχαστείτε τη συνάντηση. Ήταν όλα σαφή, έχουν οι συμμετέχοντες κάποιες ερωτήσεις; Ποιες συμφωνίες έχουμε κάνει;





ΕΛΠΙΔΑ:  
ΘΕΤΙΚΕΣ  
ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ  
ΟΝΕΙΡΑ

23



*Ελπίδα, θετικές σκέψεις και ονείρα για μια βιώσιμη κοινωνία.*

*Η ελπίδα είναι μια αρετή που αντανακλά τη θεμελιώδη μας εμπιστοσύνη στο μέλλον. Στο πλαίσιο της βιωσιμότητας, η ελπίδα είναι απαραίτητη. Καθοδηγεί τις θετικές μας σκέψεις και τα ονείρα για έναν καλύτερο, κατοικήσιμο κόσμο. Αυτή η εσωτερική πεποίθηση μας κινητοποιεί να δουλέψουμε προς μια βιώσιμη κοινωνία, στην οποία κάθε βήμα προς τα εμπρός, τροφοδοτούμενο από ελπίδα, συμβάλλει στην πραγματοποίηση των κοινών μας ονείρων για τις μελλοντικές γενιές.*





**Χρόνος:** 120 λεπτά

**Στόχοι:**

Κατανόηση του τι συμβάλλει και αλλάζει μια ελπιδοφόρα/θετική στάση· Συγκέντρωση θετικών πεποιθήσεων και σκέψεων που μπορούν να ενδυναμώσουν τους συμμετέχοντες· Εύρεση τρόπων εφαρμογής θετικής σκέψης στην προσωπική ζωή

**Υλικά:**

- Post-it σημειώσεις
- Στυλό/μαρκαδόροι/υλικά σχεδίασης
- Λευκός πίνακας/φλιπτσάρτ
- Υλικά γραφής
- Προτζέκτορας/φορητός υπολογιστής

Η ελπίδα είναι ένα θετικό συναίσθημα που σας δίνει εμπιστοσύνη στο μέλλον και ότι θετικά πράγματα μπορούν να συμβούν. Όταν έχετε ελπίδα, έχετε την ενέργεια να κάνετε σχέδια για το μέλλον. Πιστεύετε ότι τα επιθυμητά σας μπορούν να γίνουν πραγματικότητα. Η ελπίδα είναι καλή για το σώμα και το μυαλό σας. Οι θετικές εμπειρίες συχνά αυξάνουν την ελπίδα. Εάν έχετε βιώσει πολλά πράγματα που σας κάνουν λυπημένους ή θυμωμένους, μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολο να διατηρήσετε την ελπίδα. Ωστόσο, είναι δυνατό να αναπτύξετε ελπίδα και εμπιστοσύνη



## Δραστηριότητα 1 – Μικρά βήματα με μεγάλο αντίκτυπο (15 λεπτά)

Για να αισθανθείτε δυνατοί, χρειάζεστε μια θετική στάση. Ότι έχετε σημασία και ότι αυτό που κάνετε έχει σημασία.

Τι να κάνετε όταν είστε συντριμμένοι από αρνητικά ή απελπισμένα συναισθήματα; Μερικές φορές είστε τόσο βυθισμένοι σε αυτό που δεν ξέρετε από πού να ξεκινήσετε.

Υπάρχει μια όμορφη μεταφορά. Κάτι που βοηθά να ξεκινήσετε κάπου και έτσι να φέρετε αλλαγή. Η παγκόσμια θέρμανση και η κλιματική κρίση μπορούν να προκαλέσουν ένα σημαντικό αίσθημα απελπισίας. Και επίσης το αίσθημα ότι αυτό που κάνω δεν κάνει αρκετή διαφορά στο σύνολο.

Μπορείτε να δείξετε ότι τα πράγματα είναι διαφορετικά δείχνοντας το έργο “Just Dig It.” <https://justdiggit.org>

Παρακολουθήστε το βίντεο στον ιστότοπο.

Το ξεκίνημα του σκαψίματος ενός σχετικά μικρού λάκκου έχει τεράστιο αντίκτυπο στο σύνολο. Το ίδιο ισχύει εάν έχετε φροντίζει τον εαυτό σας κακώς, ή δεν έχετε μπορέσει να το κάνετε. Ξεκινήστε κάπου, και έχει τεράστιο αντίκτυπο σε όλα.

Ότι τα μικρά βήματα πάντα οδηγούν κάπου, όπου μπορείτε να δείτε την αλλαγή, κάτι που αναπτύσσεται, δίνει ελπίδα.

## Δραστηριότητα 2 – Αίσθηση ότι είστε εκεί (30 λεπτά)

Τι μπορείτε να κάνετε όταν δεν αισθάνεστε ευτυχείς και είστε συντριμμένοι από αρνητικά συναισθήματα;

Πρώτα, αισθανθείτε ότι είστε εδώ! Συνειδητότητα σώματος. Χθες είναι στο κεφάλι σας (φαντασία), αύριο είναι στο κεφάλι σας (φαντασία). Τώρα είστε εδώ, εδώ και τώρα.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν γύρω και να κοιτάξουν γύρω για να δουν τι παρατηρούν (Δείτε) στο δωμάτιο. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να βρουν ένα σημείο στο δωμάτιο και ζητήστε τους να αισθανθούν ότι στέκονται πραγματικά στο έδαφος. Δεν βυθίζονται μέσα από αυτό· ενέργεια (κανονική δύναμη) έρχεται από το έδαφος και τους υποστηρίζει, τους κουβαλά. Ζητήστε τους να κλείσουν τα μάτια τους και να επικεντρωθούν στους ήχους που ακούν. Στη συνέχεια, επικεντρώνεστε σε μερικά σημεία όπου μπορούν να αισθανθούν το δέρμα τους. (Ύφασμα από παντελόνι ενάντια στο πόδι, γυαλιά στη μύτη κ.λπ.)

Στη συνέχεια, επικεντρωθείτε σε αυτό που μυρίζουν οι συμμετέχοντες. Και ακόμη κι αν δεν μυρίζουν τίποτα, αυτό είναι αυτό που μυρίζουν. Τέλος, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν πώς ρέει η αναπνοή τους. Και καθώς εισπνέουν, παρατηρήστε πώς ο αέρας διέρχεται από τη μύτη και το λαιμό τους, στους πνεύμονές τους, προκαλώντας το στήθος τους να ανεβαίνει, την κοιλιά τους να κινείται προς τα εμπρός και την πλάτη τους να κινείται. Με άλλα λόγια, πώς υπάρχει κίνηση στο σώμα καθώς εισπνέετε και εκπνέετε.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν ήρεμα τα μάτια τους και ζητήστε τους να διατηρήσουν επαφή με το σώμα ενώ ταυτόχρονα κοιτάζουν στο δωμάτιο.



### **Δραστηριότητα 3 – Σύγκρουση Σκέψης (25 λεπτά)**

Μεταφορά λεμονιού: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι βάζουν ένα κομμάτι λεμονιού στο στόμα τους. Μόλις το φανταστείτε, το σώμα σας αντιδρά, και μπορείτε να αισθανθείτε σάλιο να ρέει. Απλώς το να σκέφτεστε ένα κομμάτι λεμονιού κάνει το σώμα σας να αντιδράσει. Το ίδιο ισχύει με τις θετικές σκέψεις.

Άσκηση: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν τις προτάσεις από το Παράρτημα 1 και να επιλέξουν αυτή που τους αγγίζει. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να σταθούν ο ένας μπροστά στην ομάδα (ή μέσα στην ομάδα) και να αισθανθούν το έδαφος κάτω από τα πόδια τους. Ζητήστε τους να πουν τη φράση δυνατά.

### **Δραστηριότητα 4 – Θετική δράση (30 λεπτά)**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν θετικές σκέψεις για τον εαυτό τους. Ξοδέψτε πολύ χρόνο σε αυτό· όσο περισσότερος χρόνος, τόσο πιο δυνατές θα γίνουν οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μοιραστούν αυτές τις σκέψεις μεταξύ τους εάν αισθάνονται ασφάλεια.

Η άσκηση στο Παράρτημα 2 μπορεί να βρεθεί στο τετράδιο εργασίας. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις ερωτήσεις.

Χρησιμοποιώντας το Παράρτημα 2, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν αρκετά post-it με φράσεις που τους δίνουν ελπίδα και δύναμη και ζητήστε τους να τα κολλήσουν στον καθρέφτη, το ψυγείο και στο υπνοδωμάτιό τους στο σπίτι.





Μπορώ να κάνω ό,τι θέλω  
Μπορώ να το κάνω  
Είμαι εγώ και αυτό είναι εντάξει  
Είμαι καλός όπως είμαι  
Δέχομαι τον εαυτό μου με όλα τα θετικά και τα  
αρνητικά μου  
Μπορώ να μάθω αυτό το μάθημα  
Μπορώ να αισθανθώ και να δώσω ή να λάβω αγάπη  
Έχω σημασία για τους άλλους  
Όλα περνούν  
Θα γίνει καλύτερα  
Είμαι πολύτιμος  
Έχω ανθρώπους που με αγαπούν  
Είμαι αγαπητός  
Δεν μπορώ ποτέ να κάνω λάθη, μπορώ μόνο να μάθω  
Δίνω στον εαυτό μου την άδεια να είμαι ανθρώπινος  
και να μάθω  
Έχω σημασία για τους άλλους



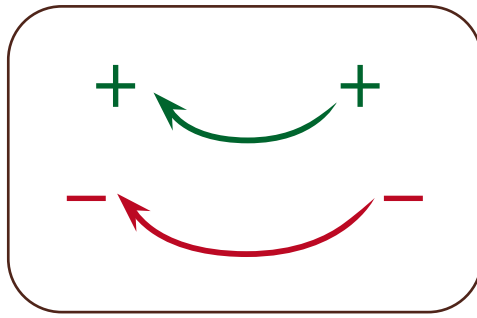


## Θετικές σκέψεις

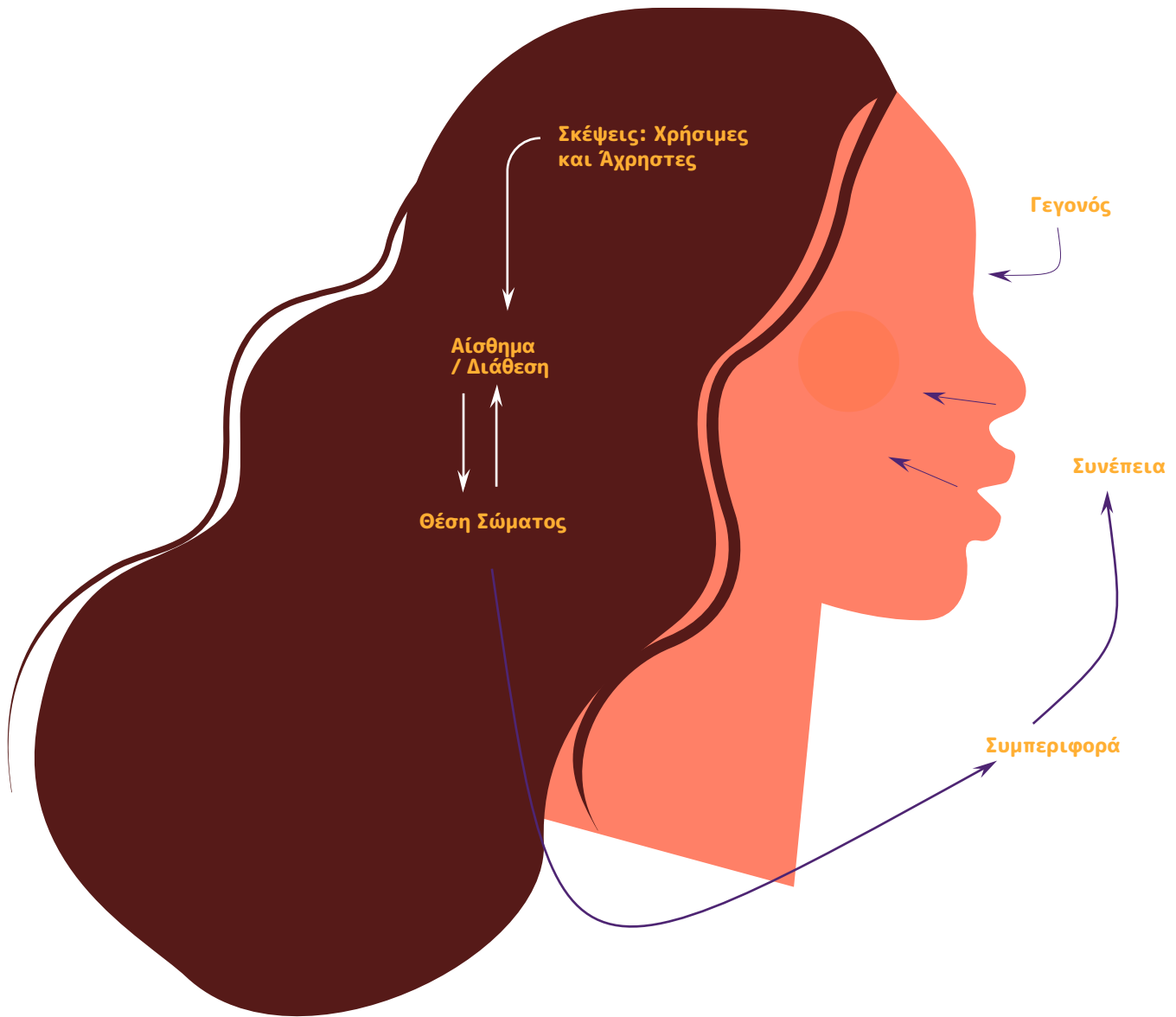
**Ποια θετική σκέψη σας κάνει ευτυχή;**

**Ποια σκέψη βοηθά όταν έχετε αρνητικές σκέψεις;**

**Ποια συμβουλή έχετε λάβει από κάποιον για θετική σκέψη;**



## Σκέψη - Συναίσθημα - Δράση - Εμπειρία

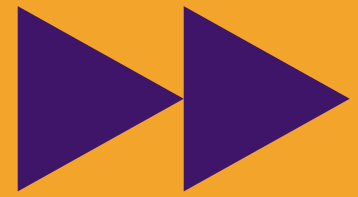


Οι θετικές εμπειρίες συχνά οδηγούν σε θετικές σκέψεις, οι οποίες με τη σειρά τους οδηγούν σε περισσότερες θετικές εμπειρίες, οι οποίες με τη σειρά τους οδηγούν σε περισσότερες θετικές σκέψεις. Το ίδιο ισχύει για τις αρνητικές εμπειρίες και σκέψεις· είναι σαν ένα είδος αντίστροφου C.



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:  
ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ;

31



*Μια βιώσιμη κοινωνία χτίζεται σε μια ισχυρή αίσθηση ταυτότητας. Ποιος είμαι σε σχέση με τους άλλους; Η ταυτότητα δίνει στους ανθρώπους ένα αίσθημα σύνδεσης με την κοινότητα και το φυσικό περιβάλλον. Αυτή η σύνδεση μας κινητοποιεί να φροντίζουμε το περιβάλλον μας και να προσπαθούμε για βιωσιμότητα. Όταν οι άνθρωποι αισθάνονται συνδεδεμένοι, είναι πιο πιθανό να συμβάλουν ενεργά σε πρωτοβουλίες βιωσιμότητας που προστατεύουν και ενισχύουν τόσο το δικό τους μέλλον όσο και αυτό των άλλων.*



**Χρόνος:** 120 λεπτά

**Στόχοι:** Οι συμμετέχοντες κατανοούν τι είναι η ταυτότητα. Οι συμμετέχοντες κατανοούν τη σημασία της γνώσης των ριζών τους. Έχουν αποκτήσει εικόνα σχετικά με (μέρη) της ιστορίας της ζωής τους.

Κατανοούν τον αντίκτυπο διαφόρων θετικών και αρνητικών εμπειριών ζωής στη ζωή τους. Οι συμμετέχοντες αποκτούν εικόνα της δικής τους δύναμης να επηρεάσουν τον τρόπο που βλέπουν τα γεγονότα.

**Υλικό:**

- Λευκός πίνακας/φλιπτσάρτ
- Υλικά γραφής
- Κενά φύλλα A4
- Φορητός υπολογιστής, προτζέκτορας, σύστημα ήχου





## Δραστηριότητα 1 – Φύση - Καλλιέργεια (15 λεπτά)

Εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ Φύσης: της βιολογίας/ γενετικής των ανθρώπων. Είμαστε φύση. Εγγενή χαρακτηριστικά, βιολογικά κληρονομημένα χαρακτηριστικά από τους προγόνους μας. Και Καλλιέργεια: τα αποκτηθέντα χαρακτηριστικά από το περιβάλλον και τη δική σας κουλτούρα.

Εξηγήστε: Ως άνθρωποι, κληρονομούμε τα γονίδιά μας από τους προγόνους μας· αυτό είναι στο DNA μας. Το DNA μας καθορίζει ένα μεγάλο μέρος της εμφάνισής μας και του εσωτερικού μας εαυτού. Ο εσωτερικός μας εαυτός καθορίζεται τόσο από το DNA μας όσο και από το περιβάλλον μας.

Γράψτε Καλλιέργεια στα αριστερά και Φύση στα δεξιά. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ονοματίσουν τα δικά τους χαρακτηριστικά και ρωτήστε τους σε ποια κατηγορία εμπίπτουν.

## Εσωτερικά

- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες: Ποιες εσωτερικές ιδιότητες (εξηγήστε τη λέξη εάν είναι απαραίτητο) κληρονομούμε από τους γονείς μας;
- Πρώτα ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν υποδεικνύοντας τι θέλουν να πουν, και εάν είναι απαραίτητο, δώστε ένα παράδειγμα για να ξεκινήσουν οι συμμετέχοντες/να τους βοηθήσετε να ξεκινήσουν.



### *Πιθανές απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι:*

- Προσωπικότητα και χαρακτήρας
- Πόσο κοινωνικός είναι κάποιος
- Πόσο γρήγορα θυμώνει κάποιος
- Πόσο ανοιχτός είναι κάποιος
- Πώς κάποιος αντιμετωπίζει το στρες

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι αυτά είναι όλα χαρακτηριστικά του χαρακτήρα.

Και ότι μέρος αυτού είναι πράγματι κωδικοποιημένο στα γονίδιά μας/ DNA, αλλά μέρος καθορίζεται επίσης από το περιβάλλον μας (ή την “καλλιέργεια”).

## Καλλιέργεια

- Εξηγήστε στους συμμετέχοντες: Ένα άλλο μέρος του ποιοι είμαστε σχηματίζεται μετά τη γέννηση και καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Τα πιο σημαντικά άτομα εδώ είναι, φυσικά, οι γονείς μας· οι άνθρωποι που φροντίζουν για μας όταν είμαστε παιδιά μας θέτουν παραδείγματα και μας διδάσκουν πολλά. Ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς μας και η κοινότητα στην οποία μεγαλώνουμε βοηθούν να διαμορφώσουν την ταυτότητά μας μπορεί να θεωρηθεί ως η κουλτούρα μας. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές κουλτούρες στον κόσμο, και αυτό είναι κάτι πραγματικά όμορφο και πλούσιο.
- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες: Ποια είναι μερικά πράγματα που γίνονται διαφορετικά σε διαφορετικές κουλτούρες;
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν αυτό εν συντομία με τον γείτονά τους (2-5 λεπτά) και στη συνέχεια να μοιραστούν αυτό με την ομάδα.

### *Πιθανές απαντήσεις περιλαμβάνουν:*

- Συνήθειες φαγητού
- Στυλ ντυσίματος
- Γλώσσα
- Αξίες και κανόνες
- Πίστη
- Σχέσεις





## Πολιτισμική ταυτότητα

- Εξηγήστε στους συμμετέχοντες: Η κουλτούρα είναι η αυτοεικόνα που παίρνουμε από την οικογένειά μας, την κουλτούρα και την κοινωνία γύρω μας.

- Η ταυτότητα μπορεί να είναι πολύ διαφορετική και μπορεί να περιλαμβάνει διαφορετικές κουλτούρες και ρόλους. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να είναι γυναίκα, μητέρα και δασκάλα ταυτόχρονα. Τα χόμπι σας, οι ιδέες σας, τα επιθυμητά σας και οι άνθρωποι γύρω σας είναι επίσης μέρος της ταυτότητάς σας.

- Μια πολλαπλή πολιτισμική ταυτότητα συμβαίνει όταν κάποιος ταυτίζεται με πολλαπλές κουλτούρες. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να είναι Βέλγος με Μαροκινούς γονείς και να αγαπά την Μαροκινή κοινότητα. Κάποιος μπορεί να έχει Βέλγους και Μαροκινούς φίλους, να απολαμβάνει Βέλγικη και Μαροκινή κουζίνα, κ.λπ.

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν σε μικρές ομάδες. Τι βρίσκετε ενδιαφέρον για τη δική σας κουλτούρα; Τι βρίσκετε ενδιαφέρον για την κουλτούρα της χώρας όπου ζείτε; Τι ξέρετε για την κουλτούρα της χώρας όπου ζείτε; Τι θα θέλατε ακόμα να ανακαλύψετε;





## Δραστηριότητα 2 - Ρόλοι (30 λεπτά)

Γράψτε στον πίνακα: Ποιοι ρόλοι ταυτίζονται;

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ονοματίσουν διαφορετικούς ρόλους: μητέρα, υπάλληλος, Βέλγος, Μαροκινός, κόρη, εκπαιδευτής, σύζυγος, ανύπαντρος, φίλος, έμπνευση, μαθητής κ.λπ.

Ποιοι ρόλοι καθορίζονται από το πολιτισμικό μας υπόβαθρο, τη φύση, τον χαρακτήρα και τη στάση μας; Ζητήστε από τις γυναίκες να συζητήσουν σε μικρές ομάδες ποιος ρόλος έχει τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στην καθημερινή ζωή τους.

## Δραστηριότητα 3 - Τραγούδι ζωής (45 λεπτά)

Ρωτήστε τις γυναίκες για το αγαπημένο τους τραγούδι ή κομμάτι μουσικής. Μπορεί επίσης να είναι κάτι από την παιδική τους ηλικία, ή κάτι που απολαμβάνουν να ακούν ή να τραγουδούν τώρα.

Βρείτε τα τραγούδια στο YouTube ή το Spotify και παίξτε τα. Ζητήστε από τις γυναίκες να εξηγήσουν γιατί αυτό το συγκεκριμένο τραγούδι είναι σημαντικό για αυτές και σε ποιο σημείο της ζωής τους.

Σημείωση: Η μουσική παρέχει άμεση σύνδεση με τα συναισθήματά μας. Μπορεί επίσης να ανακαλύψει θλιβερές αναμνήσεις. Μην τις καταστείλετε· δημιουργήστε χώρο για να μιλήσετε γι' αυτές. Είναι μέρος μας και καθορίζουν ποιοι είμαστε.





## **Δραστηριότητα 4 – Οικολογική Ταυτότητα (30 λεπτά)**

Αισθάνεστε συνδεδεμένοι με τη φύση; Ποιο φυσικό περιβάλλον μεγάλωσατε; Τι σημαίνει για σας; Γιατί αναζητάτε τη φύση;

Ένα βίντεο για το δασικό λουτρό· ΔΑΣΙΚΟ ΛΟΥΤΡΟ και πώς μπορείτε να το κάνετε μόνοι σας: <https://www.youtube.com/watch?v=Eui1KZd4NMQ>

## **Δραστηριότητα 5 – Δέντρο της Ζωής (30 λεπτά)**

Δείτε βίντεο σχετικά με τη σημασία των δέντρων: <https://youtu.be/fuz8lsvduKM>

### **Στόχος**

Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να αποκτήσετε αίσθηση τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών εμπειριών στην ανάπτυξη της ζωής του συμμετέχοντα. Το δέντρο χρησιμοποιείται ως μεταφορά για τη ζωή. Στο δέντρο, τα στοιχεία που είναι σημαντικά για τον συμμετέχοντα συνδυάζονται σε ένα μόνο σχέδιο, δημιουργώντας μια πλήρη εικόνα του συμμετέχοντα.

## Οδηγίες

Οι συμμετέχοντες δημιουργούν το δικό τους δέντρο της ζωής σχεδιάζοντάς το και γράφοντας λέξεις-κλειδιά για κάθε μέρος στο τετράδιό τους. Εξηγήστε ότι κάθε δέντρο μπορεί να μεγαλώσει διαφορετικά και ότι πράγματα μπορούν να συμβούν που επηρεάζουν το δέντρο να ανθίσει και πράγματα που έχουν αρνητικό αντίκτυπο στο δέντρο.

Ανάλογα με την ατμόσφαιρα της ομάδας, μπορείτε να αποφασίσετε να συζητήσετε αυτές τις προτάσεις, αλλά προσέξτε ότι μπορεί να παρεμποδίσουν τη δική σας δημιουργική διαδικασία.

Αρκετά μέρη μπορούν να προσδιοριστούν, όπως χώμα (κουλτούρα), ρίζες (οικογένεια), κορμός (πρώιμη ανάπτυξη), κλάδοι (μεταγενέστερη ανάπτυξη), φύλλα (σημαντικοί άνθρωποι), καρποί (κορυφαίες στιγμές) και παράσιτα (απογοητεύσεις/τραύμα).

Μόλις όλοι οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν το δέντρο της ζωής τους, μπορείτε να επιστρέψετε την ομάδα στη κοινή τους θέση. Ρωτήστε εάν αισθάνονται άνετα να μοιραστούν αυτό που σχεδίασαν ή έγραψαν. Ποιοι κλάδοι είναι σημαντικοί για αυτούς ή ξεχωρίζουν; Ζητήστε από την ομάδα να συζητήσει αυτό.

### Αναστοχασμός (5 λεπτά)

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες:

- Τι θα πάρετε από αυτό το μάθημα;
- Τι θεωρήσατε σημαντικό;
- Τι θα εφαρμόσετε στην καθημερινή ζωή σας;





The background features a vibrant green gradient with several overlapping, semi-transparent circles in shades of teal, grey, and light green. A large, stylized Greek letter sigma (Σ) is rendered in a multi-colored gradient (red, orange, yellow, green) and is positioned centrally behind the main text.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

41



*Για να μεγαλώσετε και να αναπτυχθείτε ελεύθερα, είναι σημαντικό να αισθάνεστε ασφάλεια. Η αίσθηση και η θέσπιση ορίων σας βοηθά να βιώσετε ασφάλεια. Σε αυτή την εκπαίδευση, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δεξιότητες για αντιμετώπιση προκλήσεων στην καθημερινή ζωή.*





**Χρόνος:** 120 λεπτά

**Στόχος:** Να κάνετε τους συμμετέχοντες συνειδητούς της ατομικότητάς τους· να διδάξετε στους συμμετέχοντες τι είναι τα όρια τους, πώς τα θέτουν και γιατί είναι σημαντικό· να κάνετε τους συμμετέχοντες συνειδητούς των σεξουαλικών ορίων και της διαφοράς μεταξύ αγάπης και υπέρβασης ορίων.

**Υλικό:**

Λευκός πίνακας/φλιπτσάρτ  
Υλικά γραφής  
Post-it σημειώσεις

### **Δραστηριότητα 1 - Ποιος είστε; (60 λεπτά)**

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να περιγράψουν τον εαυτό τους με δύο τρόπους. Ο πρώτος είναι μέσω πολλαπλών ταυτοτήτων (δείτε Εκπαίδευση 2 - Ταυτότητα). Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να είναι γυναίκα, μητέρα, συνάδελφος, φίλος, κόρη κ.λπ. Ο δεύτερος τρόπος είναι ο εσωτερικός τους εαυτός, η βιωμένη εμπειρία τους. Κάποιος μπορεί να περιγράψει τον εσωτερικό κόσμο του ως περιορισμένο, γεμάτο συναισθήματα, ικανότητες, μοναδικές ιδιότητες κ.λπ.





- Τοποθετήστε post-it με τις ακόλουθες λέξεις στο τραπέζι: Παιδί, σύντροφος, μέρος της οικογένειας, μητέρα ή πατέρας, φίλοι, γείτονες, συνάδελφοι, γνωστοί, συμμαθητές, συμπολίτες, συμπατριώτες, άνθρωποι, ...

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κυκλώσουν κάθε λέξη. Μπορούν επίσης να προσθέσουν νέες λέξεις. Οι συμμετέχοντες συζητούν τους ρόλους που παίζουν οι άνθρωποι.

Ο στόχος είναι να συζητήσετε κάθε ταυτότητα με την οποία αισθάνονται πιο συνδεδεμένοι. Τι τους αγγίζει περισσότερο;

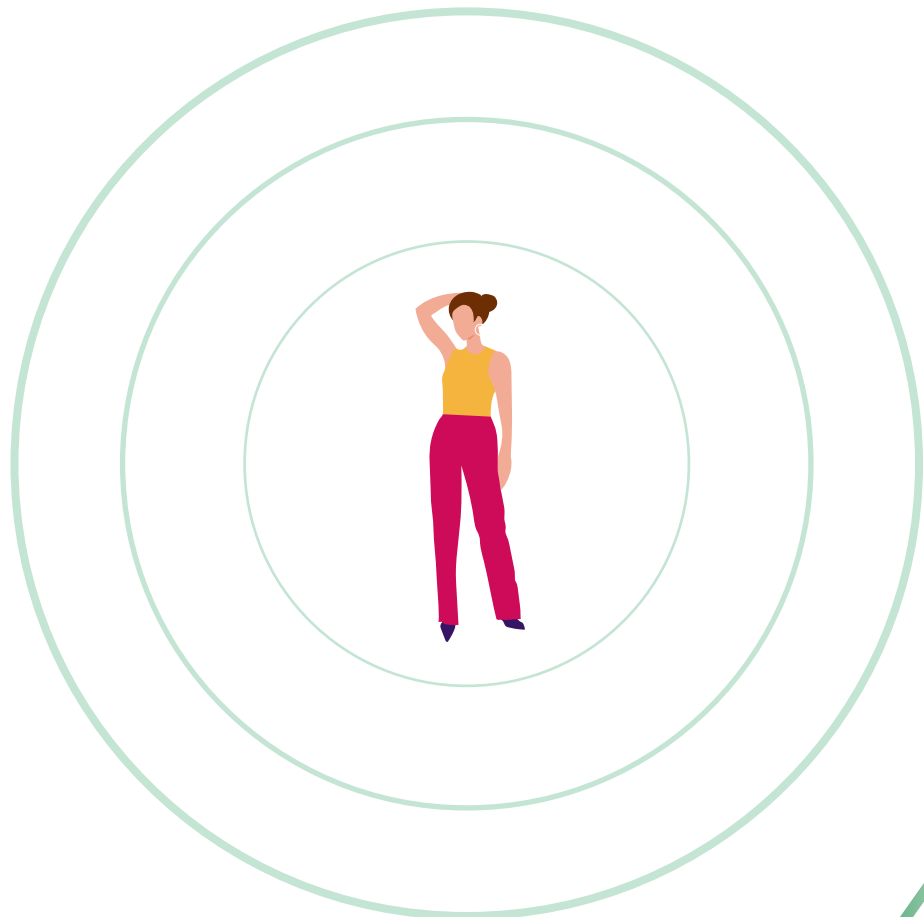
## Τι σημαίνει για σας ένα όριο;

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν brainstorm σχετικά με τη σημασία της λέξης όριο.

Τι σημαίνει αυτό γενικά; Ας ξεκινήσουμε με γεωγραφικά όρια. Σύνορα χώρας, όρια πόλης, γραμμές ιδιοκτησίας (όρια σπιτιού), και στη συνέχεια προχωρώντας σε προσωπικά όρια.

Η θέσπιση ορίων σημαίνει να έχετε το θάρρος να πείτε όταν κάποιος περιμένει πολλά από σας, σας ζητά πράγματα που δεν θέλετε, λέτε στον εαυτό σας ότι είναι αρκετά καλά όπως είναι, ή αναγνωρίζετε ότι δεν θα τα καταφέρετε. Η θέσπιση ορίων συχνά βιώνεται ως δύσκολη.

Εμβαθύνουμε στα προσωπικά όρια και τα διαιρούμε σε 3 σημαντικές ομάδες.





## ΘΕΩΡΙΑ

### Φυσικά όρια

Τα φυσικά όρια ονομάζονται επίσης σωματικά όρια. Αυτά τα θέτετε για να υποδείξετε στους άλλους εάν μπορούν ή δεν μπορούν να σας αγγίξουν. Και σε ποιο βαθμό τους επιτρέπεται να σας αγγίξουν. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό όριο γιατί δεν θα έπρεπε να είναι δυνατό για οποιονδήποτε να σας αγγίξει.

### Νοητικά όρια

Τα νοητικά όρια σας δίνουν την ευκαιρία να σχηματίσετε τη δική σας γνώμη και επιπλέον σας δίνουν την ευκαιρία να εκφράσετε τις σκέψεις σας. Κανένας άλλος δεν μπορεί να ελέγξει τις σκέψεις σας και δεν χρειάζεται να συμφωνείτε πάντα με τις σκέψεις των άλλων

### Συναισθηματικά όρια

Kiekvienas žmogus turi savo emocijas. Mūsų aplinkoje esantys έχουν τα δικά τους συναισθήματα. Οι άνθρωποι γύρω μας μπορούν να χειραγωγήσουν. Τα δικά σας συναισθηματικά όρια σας αποχωρίζουν από αυτές τις βλαβερές επιρροές από έξω και παίζουν ρόλο στα δικά σας συναισθήματα.





## Γιατί είναι σημαντικό να θέσετε όρια;

Πρώτα, θα καταγράψουμε μερικά οφέλη της θέσπισης των δικών σας ορίων. Στη συνέχεια, θα ζητήσουμε από τους συμμετέχοντες να ονοματίσουν άλλα οφέλη.

Για παράδειγμα, με τη θέσπιση των ορίων σας: Αποκτάτε περισσότερη αυτοπεποίθηση: Κάνοντας αυτό που θεωρείτε σημαντικό, αποκτάτε περισσότερη αυτοσεβασμό και η αυτοεκτίμησή σας αυξάνεται.

Υποφέρετε λιγότερο από κόπωση γιατί δεν χρειάζεται να ευχαριστήσετε όλους· απλώς έχετε περισσότερη ενέργεια. Αισθάνεστε πιο ικανοποιημένοι: Κάνετε αυτό που βρίσκετε σημαντικό και αυτό αισθάνεται καλά.

Έχετε λιγότερο στρες: Έχετε λιγότερα πράγματα στο πιάτό σας και μπορείτε να διαχειριστείτε καλύτερα τα πράγματα.



## Δραστηριότητα 2: Άσκηση Θέσης Ορίων (50 λεπτά)

- Σχηματίστε δυάδες
- Εξηγήστε: Θα απαντήσετε σε τρεις ερωτήσεις. Επιλέξτε την επιλογή που είναι καλή για τη νοητική και σωματική υγεία σας: θέστε μερικά σαφή, συγκεκριμένα όρια. Ένα σύνολο κανόνων που συμφωνούν με τις αξίες σας, προστατεύουν τον προσωπικό σας χώρο και κάνουν σαφές τόσο σε σας όσο και στους άλλους τι είναι αποδεκτό και τι όχι.
- Ζητήστε από τα ζευγάρια να απαντήσουν στις τρεις παρακάτω ερωτήσεις μαζί στο τετράδιό τους.

1. Οι άλλοι δεν μπορούν να \_\_\_\_\_.

Για παράδειγμα:

“Οι άλλοι δεν επιτρέπεται να ψάχνουν τα πράγματά μου.”

“... να με κριτικάρουν χωρίς λόγο.”

“... να με κάνουν θεάματα μπροστά στους άλλους.”

2. Έχω το δικαίωμα να ζητήσω \_\_\_\_\_.

Για παράδειγμα:

“Έχω το δικαίωμα να ζητήσω ιδιωτικότητα.”

“... βοήθεια στα οικιακά της οικογένειας.”

“... χρόνο για τον εαυτό μου.”

3. Για να προστατεύσω το χρόνο και την ενέργειά μου, μπορώ να \_\_\_\_\_.

Για παράδειγμα:

“Για να προστατεύσω το χρόνο και την ενέργειά μου, μπορώ να βάλω το τηλέφωνό μου σε αναμονή κατά τη διάρκεια του σαββατοκύριακου.”


“... να αλλάξω γνώμη.”

“... να έχω ένα χώρο στο σπίτι μόνο για μένα.”

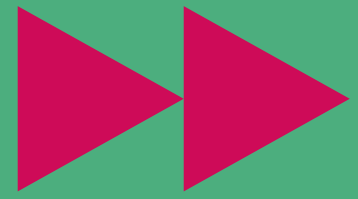
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αλλάξουν συντρόφους και ζητήστε τους να απαντήσουν ξανά στις ερωτήσεις.
- Συζητήστε κάθε ερώτηση και τις διαφορετικές απαντήσεις ως τάξη. Γράψτε τις απαντήσεις εάν είναι απαραίτητο.

## Αναστοχασμός (10 λεπτά)

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δουλέψουν συνειδητά στη “θέσπιση ορίων” τις επόμενες δύο εβδομάδες.
- Ζητήστε τους να κάνουν μια λίστα στο τετράδιό τους των ακόλουθων: Τι δεν επιτρέπεται στους άλλους να κάνουν/πουν σε μένα; Τι βρίσκω δύσκολο όταν θέτω όρια; Είναι δύσκολο να πω όχι; Πώς μπορώ να το κάνω πιο εύκολο για τον εαυτό μου;



ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ  
ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΗ:  
ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ ΚΑΙ  
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



*Umuntu Ngumntu Ngbantu: "Είμαι...  
Επειδή είμαστε!"*

*Ubuntu είναι μια υπαρξιακή σοφία  
(νότιας) αφρικανικής προέλευσης, από  
την οποία ο σύγχρονος κόσμος μας  
μπορεί να μάθει πολλά. Είναι η βαθιά  
ριζωμένη ανθρώπινη κατανόηση ότι  
είμαστε όλοι αναχώρητα συνδεδεμένοι.  
Το πνεύμα Ubuntu, "Είμαι επειδή  
είμαστε,"*



**Χρόνος:** 120 λεπτά

**Στόχος:** Αναγνώριση συνδέσεων, κοινότητας και κοινωνικών ρόλων· αναγνώριση και δημιουργία εμπιστοσύνης στους άλλους.

**Υλικό:**

- Λευκός πίνακας/φλιπτσάρτ
- Υλικά γραφής
- Στυλό/υλικά γραφής και σχεδίασης
- Φορητός υπολογιστής/προτζέκτορας
- Σύστημα ήχου

**Δραστηριότητα 1 – Η σημασία της σύνδεσης (15 λεπτά)**

Χρειαζόμαστε και τους άλλους, ακριβώς όπως τα δέντρα· δείτε το βίντεο για τα μύκητα <https://youtu.be/yWOqeyPIVRo>

Η σύνδεση δίνει νόημα στη ζωή. Η ώριμη σύνδεση είναι δυνατή μόνο όταν είστε πραγματικά ο εαυτός σας.

ποιοσδήποτε έχει πάρει ποτέ ένα αεροπλάνο ξέρει ότι πριν την απογείωση, δίνονται πάντα οδηγίες που εξηγούν ότι εάν η πίεση του αέρα πέσει, θα πρέπει πρώτα να βάλετε μια μάσκα οξυγόνου στον εαυτό σας και μόνο τότε μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας ή έναν άλλο άτομο. Τελικά, τι χρήση είστε στους άλλους όταν έχετε λιποθυμήσει; Έτσι, φροντίστε πρώτα τον εαυτό σας, συνδεθείτε με αυτό που εσείς και το σώμα σας χρειάζεστε, και μόνο τότε μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους. Ζητήστε βοήθεια από τους άλλους εάν χρειάζεστε. Αλλά βοηθήστε τους άλλους μόνο όταν είστε αρκετά δυνατοί ο ίδιος.



## Δραστηριότητα 2 – Κοινωνικός Κύκλος (30 λεπτά)

Ξεκινήστε τη δραστηριότητα διαβάζοντας το ακόλουθο κινητοποιητικό κείμενο που θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν ενεργά:

*Το να αισθάνεστε συνδεδεμένοι με τους άλλους είναι ένα σημαντικό μέρος της ζωής. Μας βοηθά να αισθανόμαστε ότι ανήκουμε, και μπορεί να μας κάνει να αισθανόμαστε αγαπημένοι και υποστηριζόμενοι.*

*Όταν μοιραζόμαστε συναισθήματα όπως χαρά, ευτυχία, λύπη και πένθος, αισθανόμαστε πιο δυνατοί και συχνά βρίσκουμε τη δύναμη να συνεχίσουμε. Ένα "κοινωνικό δίκτυο" αποτελείται από ανθρώπους που είναι σημαντικοί για σας. Αυτοί είναι οι άνθρωποι με τους οποίους αισθάνεστε συνδεδεμένοι ή που επηρεάζουν τη ζωή σας. Μπορεί να είναι πολύ δύσκολο εάν πρέπει να αφήσετε αυτούς τους ανθρώπους πίσω επειδή έπρεπε να φύγετε από το σπίτι ή τη χώρα σας. Μερικές φορές ενδέχεται να μην είναι ασφαλές να παραμείνετε σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους. Η ανοικοδόμηση ενός νέου κοινωνικού δικτύου μπορεί να είναι δύσκολη εάν δεν γνωρίζετε τη γλώσσα ή την κουλτούρα. Παρόλο που φαίνεται τρομακτικό, είναι πολύ χρήσιμο εάν ξεκινάτε μια νέα ζωή να χτίσετε ένα υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο.*



Πείτε στους συμμετέχοντες ότι σήμερα θα μάθουν τι είναι ένα δίκτυο και θα αποκτήσουν εικόνα στο δικό τους κοινωνικό δίκτυο. Εξηγήστε τι είναι ένα δίκτυο χρησιμοποιώντας τον “κοινωνικό κύκλο” παραπάνω.

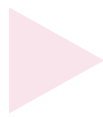
Υπάρχει πάντα ένα άγκιστρο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ξεκινήσετε μια συζήτηση. Οι πρώτες εντυπώσεις είναι επίσης σημαντικές! Η κοινοποίηση κάτι προσωπικού θα εξασφαλίσει ότι ο άλλος άνθρωπος θα σας θυμάται.

Εξηγήστε ότι το δικτύωση περιλαμβάνει συζήτηση με ανθρώπους που γνωρίζετε και δεν γνωρίζετε. Η κοινοποίηση πληροφοριών σχετικά με τον εαυτό σας και η επίδειξη ενδιαφέροντος για τον συνομιλητή σας είναι σημαντικές. Φυσικά, έχετε ένα στόχο σε αυτές τις συζητήσεις, αλλά αυτό δεν θα πρέπει να είναι η μόνη σας εστίαση. Είναι επίσης για κοινωνική αλληλεπίδραση. Για παράδειγμα, όταν μιλάτε με κάποιον, μην τον ρωτήσετε απευθείας εάν έχει δουλειά για σας. Μπορείτε να τους πείτε ποιο είστε, ότι ψάχνετε δουλειά, και τελικά να ρωτήσετε εάν μπορούν να σας βοηθήσουν.

- Στη συνέχεια, πείτε τους ότι θα μάθουν επίσης να δικτυώνονται: ενεργά προσέγγιση και διατήρηση επαφών με ανθρώπους που θα μπορούσαν να είναι χρήσιμοι στη σταδιοδρομία ή την προσωπική ζωή τους, και βελτίωση των κοινωνικών τους δεξιοτήτων

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν γραμμές ανάμεσα στον εαυτό τους και τους ανθρώπους από τους οποίους μπορούν να ζητήσουν υποστήριξη. Δώστε τους 5-10 λεπτά για να ολοκληρώσουν αυτή τη δραστηριότητα.

- Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τον κύκλο κοινωνικού δικτύου στο τετράδιό τους. Εξηγήστε ότι αυτοί θα μπορούσαν να είναι άνθρωποι στη γειτονιά τους, οικογένεια, φίλοι, ή άνθρωποι που ζουν ακόμα στη χώρα τους. Μπορούν να συμπεριλάβουν διάφορα είδη επαφών. Ζητήστε τους να ξεκινήσουν με τους ανθρώπους που είναι πιο κοντά τους (νοητικά) και να τελειώσουν με γνωστούς.



- Εξηγήστε ότι όλοι μπορούν να είναι μέρος του δικτύου, άνθρωποι που βλέπουν κάθε μέρα, αλλά και άνθρωποι που παίζουν σημαντικό ρόλο χωρίς τη φυσική τους παρουσία (άνθρωποι που συναντάτε μέσω οργανώσεων, γείτονες, άλλοι γονείς κ.λπ.).

- Εξηγήστε ότι αυτή η επόμενη δραστηριότητα θα βοηθήσει με τις δεξιότητες συζήτησης.

Υπάρχει πάντα ένα άγκιστρο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ξεκινήσετε μια συζήτηση. Οι πρώτες εντυπώσεις είναι επίσης σημαντικές! Η κοινοποίηση κάτι προσωπικού θα εξασφαλίσει ότι ο άλλος άνθρωπος θα σας θυμάται.

Ως απάντηση, πάρτε κάτι από την τσάντα σας— θα μπορούσε να είναι ένα κλειδί, ένας μικρός καθρέφτης ή μια κάρτα επιχείρησης από ένα μέρος που επισκεφθήκατε. Εξηγήστε στην ομάδα τι σημαίνει αυτό το αντικείμενο για σας, πείτε τους για ένα γεγονός που σας θυμίζει, ή χρησιμοποιήστε το για να μοιραστείτε μια προσωπική ιστορία.

- Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να πάρει κάτι από την τσάντα της, κάτι που μπορεί να χρησιμοποιήσει για να πει κάτι για τον εαυτό της.
- Σχηματίστε δυάδες και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιστορίες τους ο ένας με τον άλλον, συνολικά 4 λεπτά ανά ομάδα.
- Αλλάξτε ομάδες και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν για άλλα 4 λεπτά.
- Επαναλάβετε αυτό ακόμη μία φορά.
- Φέρετε την ομάδα πίσω στη συνάντηση της ομάδας. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί κάτι προσωπικό για έναν από τους συνομιλητές του.



### Δραστηριότητα 3 – Χορός και/ή τραγούδι μαζί (20 λεπτά)

Η εμφάνιση του εαυτού σας, το θάρρος να είστε ευάλωτοι και η κοινοποίηση των συναισθημάτων σας με τους άλλους καλλιεργεί ένα δεσμό. Το τραγούδι και ο χορός είναι για την αποκάλυψη του εαυτού σας και την έκφραση των συναισθημάτων σας. Είναι επίσης ευάλωτο· γι' αυτό ο χορός ή το τραγούδι μαζί είναι μια εξαιρετικά συνδεδετική δραστηριότητα.

Επιλέξτε ένα όμορφο ρυθμικό τραγούδι, για παράδειγμα Pata Pata της Miriam Makeba:

<https://open.spotify.com/track/1BLXxFPDL2BT37nHKD7KrA?si=1c517bb88a1b4b47>

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να κινούνται στη μουσική και, εάν τολμούν, να χορέψουν μαζί. Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε εάν υπάρχει ένα τραγούδι που όλοι γνωρίζουν (για παράδειγμα, από την παιδική ηλικία) ή να μάθετε το τραγούδι "Η Γη Είναι η Μητέρα Μας" <https://youtu.be/OIEvF7SyEEg> και να το τραγουδήσετε μαζί.

Ο χορός και το τραγούδι μαζί ενισχύουν επίσης το αίσθημα της σύνδεσης.



## Δραστηριότητα 4 – Αυθεντική σχέση μέσω ακρόασης και κοινοποίησης επιθυμιών (60 λεπτά)

Για να το κάνετε αυτό, ως εκπαιδευτής, μιλάτε για τη σημασία και το θεραπευτικό αποτέλεσμα της προσεκτικής ακρόασης.

**Στόχος:** Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να αποκτήσετε εικόνα σχετικά με αυτό που επιθυμείτε και ποθείτε. Και να ανοίξετε τον εαυτό σας στους άλλους ακούγοντας βαθιά. Γνωρίζοντας τις επιθυμίες σας και αυτό που θέλετε, έχετε το κίνητρο να αναλάβετε τη ζωή σας. Η επιθυμία είναι μια κινητήρια δύναμη που σας κινητοποιεί να δράσετε. *kimas gra varomoji jēga, kuri motyvuoja imtis veiksmu.*

**Πρόταση:** Για να γνωρίσετε τι επιθυμείτε, μπορείτε επίσης να σκεφτείτε τι σας λείπει. Προφανώς, αυτό που σας λείπει είναι επίσης κάτι που εκτιμάτε. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε σωστά προς αυτό που επιθυμείτε. Με αυτόν τον τρόπο, κάτι που φαίνεται δύσκολο και αρνητικό μπορεί να γίνει κάτι θετικό.

## Άσκηση

Κάθεστε σε ζευγάρια, με τις πλάτες να στηρίζονται η μία απέναντι στην άλλη. Αποφασίστε ποιος θα ακούει και ποιος θα μιλά. Εξηγήστε ότι η ακρόαση είναι μια ενεργή διαδικασία. Η ακρόαση δεν είναι εύκολη. Ανοίγετε τον εαυτό σας στον άλλο άτομο και ακούτε χωρίς κρίση ή αντίδραση σε αυτό που ακούτε. Με άλλα λόγια, δεν συμμετέχετε σε συζήτηση.

Ο ακροατής κάνει μόνο μία ερώτηση: Τι ποθείς;  
Ο αφηγητής ξεκινά περιγράφοντας τη φυσική του κατάσταση εκείνη τη στιγμή· για παράδειγμα, “Κάθομαι στην καρέκλα, αισθάνομαι πεταλούδες στο στομάχι μου, η ζώνη μου είναι λίγο σφιχτή, αισθάνομαι το σώμα μου να κινείται καθώς αναπνέω κ.λπ.” Στη συνέχεια, ο αφηγητής μεταβαίνει στη δική του αίσθηση της ποθιάς. Για παράδειγμα: “Αισθάνομαι λίγο ανήσυχος, θα ήθελα να ηρεμήσω λίγο, ποθώ τον ήλιο στο δέρμα μου, ποθώ να είμαι στη φύση κ.λπ.” Εάν ο αφηγητής κολλήσει, ο ακροατής μπορεί να βοηθήσει επαναλαμβάνοντας την ερώτηση: Τι ποθείς;

Μετά από κάποιο χρόνο (5 έως 7 λεπτά)  
αντιστρέφετε τους ρόλους.

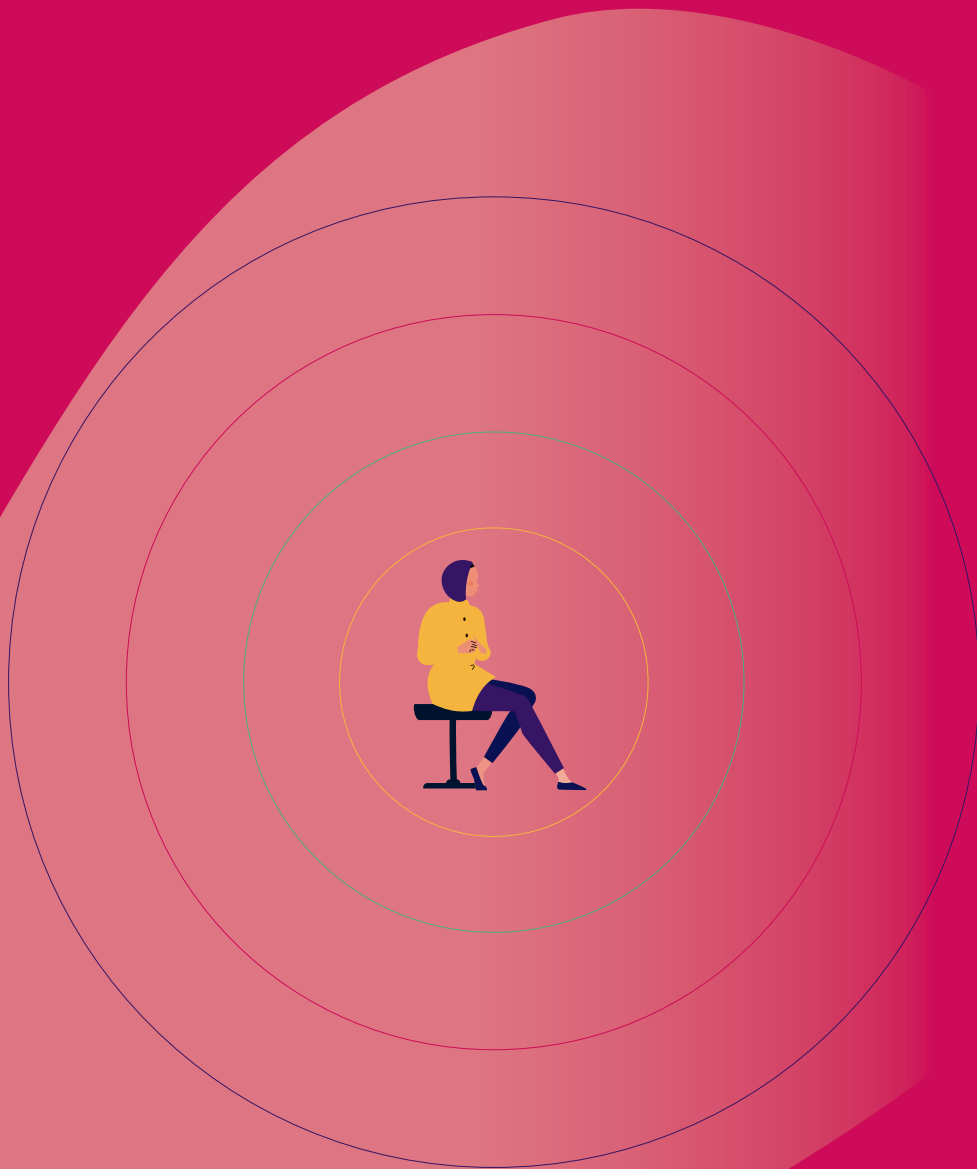
Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης μπορείτε να δώσετε την ευκαιρία να μοιραστούν με ολόκληρη την ομάδα τις εμπειρίες και τα ευρήματα της άσκησης.

## Συμβουλή

Επιθυμίες όπως ειρήνη, παραμονή στη φύση και υγεία συχνά έρχονται στην επιφάνεια. Δημιουργήστε σε αυτό στη συζήτηση της ομάδας προτείνοντας ότι αυτές οι επιθυμίες μπορούν να επιτευχθούν κάνοντας χρόνο για τον εαυτό σας, βγαίνοντας στη φύση και περπατώντας ή κάνοντας ποδήλατο μέσα από πράσινες περιοχές.

## Δραστηριότητα 5 – Πώς συνδέεστε με τους άλλους; Και με το περιβάλλον σας;

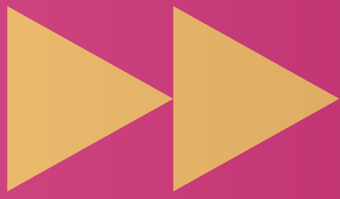
Πώς αισθάνεστε συνδεδεμένοι με τον κόσμο γύρω σας; Με ζώα, φυτά, δέντρα, τη θάλασσα, τον ουρανό; Τι νομίζετε ότι είναι η θέση των ανθρώπων στον κόσμο; Τους βλέπετε ως κυρίαρχους των ζώων και της φύσης; Ή είναι μέρος της; Πώς το βλέπετε αυτό;





# ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

59



*Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να θέτουν τη πυξίδα των αξιών τους. Μαθαίνουν επίσης να χρησιμοποιούν τις δυνάμεις τους σε δύσκολες εποχές και κατανοούν τις αντιδράσεις στρες και τραύματος.*



**Χρόνος:** 120 λεπτά



**Στόχοι:** Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν ποιες είναι οι πιο σημαντικές αξίες τους, που τους κάνει πιο ευέλικτους και ανθεκτικούς. Αντιμετωπίζουν καταστάσεις στρες. Μαθαίνουν πώς να αντιμετωπίζουν το στρες με διαφορετικούς τρόπους

### **Υλικό:**

Λευκός πίνακας/φλιπτσάρτ  
Υλικά γραφής  
Προτζέκτορας/φορητός υπολογιστής

### **Εισαγωγή (5-10 λεπτά)**

**Σύντομη εξήγηση:** Τι θα συζητήσουμε σήμερα; Στρες, αντιμετώπιση (πώς χειριζόμαστε το στρες) και ανθεκτικότητα (πώς παραμένουμε θετικοί σε δύσκολες εποχές).

pagina 28 WORD

**\* Η συζήτηση για το στρες μπορεί να ενεργοποιήσει αρνητικές εμπειρίες στους συμμετέχοντες. Δώστε προσοχή στο πώς αντιδρούν οι συμμετέχοντες. Εάν είναι απαραίτητο, ανατρέξτε στις οδηγίες του εκπαιδευτή για πληροφορίες σχετικά με την αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων στην ομάδα. Μπορεί να είναι χρήσιμο να ξεκινήσετε με μια σωματική άσκηση όπως "Κουνήστε το" για να ξεκουρήσετε όλο το στρες. Δείτε σελίδα 89.**

### **Δραστηριότητα 1 - Στρες (30 λεπτά)**

Σήμερα θα μιλήσουμε για το στρες.

Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε τη λέξη "στρες";

• Σημειώστε στον πίνακα χρησιμοποιώντας ένα νοητικό χάρτη. Κάνετε μια σύντομη εισαγωγική συζήτηση βάσει των ακόλουθων ερωτήσεων:

Ποιος αισθάνεται κάποτε στρες;

• Αυτό προορίζεται να χαλαρώσει τους συμμετέχοντες και να σπάσει το ταμπού ότι το στρες δεν μπορεί να συζητηθεί· κανονικά αρκετοί άνθρωποι θα σηκώσουν το χέρι ή θα απαντήσουν.

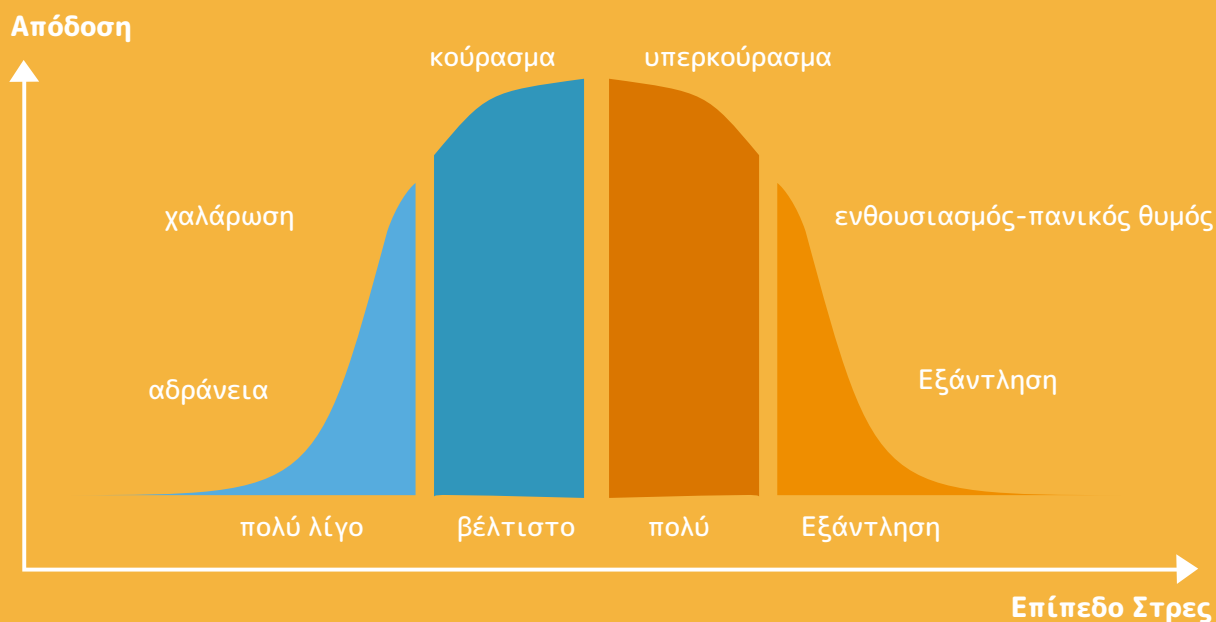
• Μετά την απάντηση των συμμετεχόντων, εξηγήστε εν συντομία·

## Τι είναι το στρες;

Το στρες προκύπτει όταν πιέζεστε σωματικά ή νοητικά να κάνετε περισσότερα από αυτό που μπορεί να χειριστεί το σώμα σας. Το στρες προκύπτει επίσης όταν υπάρχει κίνδυνος.

## Γιατί υπάρχει το στρες;

Το στρες παρέχει επιπλέον ενέργεια και κίνητρο όταν χρειάζεται να κάνουμε κάτι· είναι εκεί για να μας βοηθήσει. Το στρες γίνεται πρόβλημα όταν διαρκεί πολύ καιρό, δεν παίρνουμε αρκετή ανάπαυση, ή όταν ακόμη και τα μικρότερα πράγματα ενεργοποιούν το στρες μας. Σε περιόδους κινδύνου, το στρες μας βοηθά να αντιδράσουμε πιο γρήγορα (τρέξιμο, αγώνας), που μας βοηθά να επιβιώσουμε.



*Για τον εκπαιδευτή: Το παραπάνω γράφημα μπορεί να βοηθήσει να εξηγήσετε στους συμμετέχοντες ότι ένα ορισμένο επίπεδο στρες είναι καλό, πολύ δεν είναι καλό, και ούτε πολύ λίγο.*

## Δραστηριότητα 2 - Συμπτώματα Στρες (30 λεπτά)

Ρωτήστε την ομάδα: Ποιος μπορεί να δώσει μερικά παραδείγματα συμπτωμάτων στρες; Γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα.

### Βραχυπρόθεσμο στρες = μπορεί να είναι θετικό

Βραχυπρόθεσμο στρες = μπορεί να είναι θετικό

- Φυσικό Αυξημένη καρδιακή συχνότητα και αρτηριακή πίεση, αυξημένη εφίδρωση, γρήγορη αναπνοή, τεταμένοι μύες
- Ψυχολογικό/νοητικό Σας κινητοποιεί να δράσετε, σας δίνει ενέργεια και κίνητρο, και μπορεί να σας προστατεύσει από τον κίνδυνο. Είναι σημαντικό να χαλαρώσετε έγκαιρα μετά την προσπάθεια ή το στρες. Ερ: Μπορεί κάποιος να δώσει ένα παράδειγμα του πότε το στρες ήταν θετικό για σας;

### Μακροπρόθεσμο στρες = Χρόνιο στρες (αρνητικό στρες)

- Όταν είμαστε υπό στρες, το σώμα μας παράγει κορτιζόλη (ορμόνη στρες). Βραχυπρόθεσμο δεν είναι κακό, μας επιτρέπει να αντιδράσουμε πιο γρήγορα όταν είναι απαραίτητο (όπως μια απαιτητική ή επικίνδυνη κατάσταση), αλλά πρέπει να ακολουθηθεί από χαλάρωση για να ηρεμήσουμε ξανά και να διατηρήσουμε το σώμα σε ισορροπία.
- Το στρες που διαρκεί για πολύ καιρό χωρίς (επαρκή) χαλάρωση ονομάζεται χρόνιο στρες. Τα συμπτώματα που είδαμε σε βραχυπρόθεσμο στρες υπάρχουν επίσης με χρόνιο στρες. Επειδή διαρκεί πολύ καιρό, θα κάνει ένα άτομο ευάλωτο για ασθένεια. Το χρόνιο στρες κάνει το σώμα σας πιο αδύναμο.
- Ψυχολογικό/νοητικό Άγχος και ένταση, ερεθισμό, προβλήματα συγκέντρωσης, προβλήματα μνήμης, κατάθλιψη, προβλήματα ύπνου, ανησυχία (πολύ σκέψη), λίγη επιθυμία να κάνετε οτιδήποτε, καμία ενέργεια, αισθήματα ενοχής.
- Συμπεριφορικά συμπτώματα Επιθετική συμπεριφορά, κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ, αντίδραση πανικού, δυσκολία στη συζήτηση, αίσθηση ότι θέλετε να φύγετε από όλα.



## Θέσεις:

*Θα διαβάσουμε τώρα μερικές προτάσεις. Μπορείτε να μας πείτε εάν είναι για θετικό στρες ή αρνητικό στρες. Ακόμη κι αν δεν είστε σίγουροι, μπορείτε να δοκιμάσετε.*

Όταν έχω κάτι σημαντικό να κάνω, αισθάνομαι στρες και θέλω να είμαι σίγουρος ότι κάνω όλα σωστά και δεν ξέχασα τίποτα. (θετικό)

• Αυτό είναι θετικό γιατί μας δίνει επιπλέον κίνητρο και ενέργεια. Βρήκα την κατάσταση του κορωνοϊού πολύ κουραστική και παρατεταμένη. (αρνητικό)

• Αυτό είναι αρνητικό γιατί διαρκεί πολύ καιρό και μπορεί να προκαλέσει χρόνια (μακροπρόθεσμο) στρες. Όταν ξαφνικά ακούω έναν δυνατό κρότο, φοβάμαι. (θετικό στρες)

• Το αίσθημα του φόβου μας κάνει προσεκτικούς για δράση εκείνη τη στιγμή, ώστε να μπορέσουμε να αντιδράσουμε γρήγορα όταν προκύψει κίνδυνος. Όταν έχω κάτι σημαντικό να κάνω, αισθάνομαι τόσο πολύ στρες που είναι δύσκολο να σκεφτώ καθαρά, και είμαι πιο πιθανό να κάνω λάθη. (αρνητικό)

• Αυτό είναι αρνητικό γιατί το στρες είναι πολύ υψηλό και εκείνη τη στιγμή μας εμποδίζει περισσότερο από ό,τι μας βοηθά. Το στρες συχνά θεωρείται ως κάτι αρνητικό. Το ίδιο το στρες δεν είναι πάντα αρνητικό, αλλά όταν συμβαίνει πολύ συχνά, διαρκεί πολύ καιρό, ή δεν διακόπτεται με χαλάρωση, μπορεί να γίνει κάτι αρνητικό.

## Δραστηριότητα 3 - Αιτίες Στρες (30 λεπτά)

Οι σκέψεις σας επηρεάζουν την αντίληψή σας για το στρες.

Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις. Ιουλία: "Δεν θα μπορέσω να το κάνω. Δεν θα περάσω τις εξετάσεις." Άννα: "Ενδέχεται να μην μπορέσω να απαντήσω σε όλες τις ερωτήσεις, αλλά θα κάνω αυτό που μπορώ."

• Ερώτηση: Ποιος (Ιουλία ή Άννα) νομίζετε ότι θα αισθανθεί περισσότερο στρες; (Απάντηση: Ιουλία)

• Ερώτηση: Ποια στάση είναι πιο χρήσιμη;



Αυτό το διάγραμμα απεικονίζει τον τρόπο με τον οποίο οι σκέψεις, τα συναισθήματα και η συμπεριφορά μας είναι αλληλοσυνδεδεμένα. Θα σας δώσουμε ένα παράδειγμα κατάστασης, και μπορείτε να σκεφτείτε πώς το άτομο στο παράδειγμα θα μπορούσε να σκεφτεί διαφορετικά, και ποιο θα ήταν το αποτέλεσμα αυτού στην κατάσταση.

*Η Φατίμα καλείται σε ένα πάρτι. Μόλις πήγε στον κομμωτή και δεν είναι ευχαριστημένη με το κούρεμά της. Δεν είναι κακό κούρεμα, αλλά απλώς φαίνεται διαφορετικό από ό,τι θα ήθελε. Η Φατίμα σκέφτεται, "Σε κανέναν δεν θα αρέσει το κούρεμά μου και οι άνθρωποι θα με κοροϊδεύσουν, είναι καλύτερο να μείνω στο σπίτι." Η Φατίμα τελικά αποφασίζει να πάει. Όταν φτάνει εκεί, δεν τολμά να μιλήσει σε κανέναν από ανασφάλεια. Όταν η Φατίμα επιστρέφει στο σπίτι, δεν είναι ευχαριστημένη και σκέφτεται, "Πραγματικά θα έπρεπε να ήμουν στο σπίτι, δεν μου άρεσε το πάρτι."*

**Ερώτηση:** Πώς θα μπορούσε η Φατίμα να σκεφτεί διαφορετικά πριν πάει στο πάρτι για να έχει καλύτερη εμπειρία;

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν εν συντομία (5 λεπτά) με τον γείτονά τους και στη συνέχεια ζητήστε τους να απαντήσουν. (π.χ., "Το κούρεμά μου φαίνεται διαφορετικό από το συνηθισμένο, αλλά αυτό είναι εντάξει. Εάν κάποιος κάνει ένα σχόλιο, θα γελάσω κι εγώ. Θα πάω στο πάρτι και θα διασκεδάσω." Αυτό κάνει την Φατίμα να μιλήσει με περισσότερους ανθρώπους, τελικά να διασκεδάσει και να είναι ικανοποιημένη στο τέλος της βραδιάς.)

## Ανθεκτικότητα και Αντιμετώπιση Στρες (30 λεπτά)

- Ρωτήστε την ομάδα: Τι κάνετε για να χαλαρώσετε όταν αισθάνεστε στρες;
- Δώστε ένα παράδειγμα για να ξεκινήσετε. Στη συνέχεια, όλοι μπορούν να μοιραστούν την απάντησή τους δυνατά ενώ σχεδιάζουν ένα νοητικό χάρτη στον πίνακα.

### ΘΕΩΡΙΑ

Υπάρχουν δύο συλ αντιμετώπισης: αντιμετώπιση επικεντρωμένη στο συναίσθημα και αντιμετώπιση επικεντρωμένη στο πρόβλημα. Η “αντιμετώπιση” προέρχεται από το “να αντιμετωπίσετε”. Οι μηχανισμοί αντιμετώπισης αφορούν τον τρόπο με τον οποίο κάποιος αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα.

Με αντιμετώπιση επικεντρωμένη στο συναίσθημα, αντιμετωπίζετε τα συναισθήματα που σας δίνει μια κατάσταση.

Για παράδειγμα: λαχταρώ σοκολάτα, λαχταρώ να καπνίσω, λαχταρώ να κλάψω ή να φωνάξω, λαχταρώ να πάω για περπάτημα, λαχταρώ να δω τηλεόραση κ.λπ.

Με αντιμετώπιση επικεντρωμένη στο πρόβλημα αντιμετωπίζετε το πρόβλημα αυτό.

Για παράδειγμα: Είχατε καβγά με ένα φίλο και αυτό σας προκαλεί στρες. Αποφασίζετε να λύσετε το πρόβλημα και να μιλήσετε στο φίλο σας για να καταλάβετε γιατί καβγαδίσατε.

Συχνά, η αντιμετώπιση επικεντρωμένη στο πρόβλημα είναι η καλύτερη επιλογή, αλλά μερικές φορές το πρόβλημα δεν μπορεί να λυθεί ή δεν έχετε έλεγχο της κατάστασης και τότε η αντιμετώπιση επικεντρωμένη στο συναίσθημα μπορεί να είναι καλή για να αφήσετε τα συναισθήματα.

Εξηγήστε στην ομάδα τι είναι ένας μηχανισμός αντιμετώπισης και ποια είναι η διαφορά μεταξύ αντιμετώπισης επικεντρωμένης στο συναίσθημα και αντιμετώπισης επικεντρωμένης στο πρόβλημα.

- Ποιος μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα του πότε χρησιμοποιεί αντιμετώπιση επικεντρωμένη στο συναίσθημα; Την έχετε χρησιμοποιήσει; Πώς αισθανθήκατε μετά;
- Ποιος μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα του πότε είναι προσανατολισμένος προς το πρόβλημα; Χρησιμοποιήσατε μηχανισμούς αντιμετώπισης; Πώς αισθανθήκατε μετά;
- Μπορείτε να δώσετε μια απάντηση μόνοι σας για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες που φοβούνται να δώσουν απάντηση.

## Τρόποι χαλάρωσης και αντιμετώπισης του στρες

- ● Εύρεση υποστήριξης από φίλους/οικογένεια/κοντινούς ανθρώπους
- ● Ρωτήστε την ομάδα: Ποιον σας αρέσει να δείτε ή να μιλήσετε όταν αισθάνεστε στρες;
- ● *Μπορεί να είναι χρήσιμο να μοιράσουμε τη λύπη, τον θυμό, την απογοήτευση ή άλλα αρνητικά συναισθήματα με τους άλλους. Αυτό μπορεί επίσης να ενισχύσει το δεσμό που έχετε με αυτό το άτομο ή τα άτομα.*

### Αντιμετώπιση γεγονότων διαφορετικά

Ρωτήστε την ομάδα: τι μπορείτε να σκεφτείτε, να αισθανθείτε, να βιώσετε, να κάνετε διαφορετικά;

*Μερικές φορές μπορεί να είναι χρήσιμο να δείτε μια κατάσταση διαφορετικά, όπως με το παράδειγμα της Φατίμας και του πάρτι που είδαμε πριν.*

### Ασκήσεις αναπνοής

Ρωτήστε την ομάδα: Ποιος έχει εμπειρία με ασκήσεις αναπνοής; Εάν κάποιος έχει εμπειρία με αυτό, συζητήστε εν συντομία την εμπειρία του. Εάν όχι, προχωρήστε στην εξήγηση

*Το σώμα μας αποτελείται από δύο συστήματα: ένα σύστημα που είναι υπεύθυνο για τη δραστηριότητα, το άλλο για τη χαλάρωση. Όταν κάνουμε διάφορα πράγματα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, ενεργοποιούμε το σύστημα που είναι υπεύθυνο για τη δραστηριότητα. Αλλά είναι κρίσιμο ότι μετά τη δραστηριότητα (στο τέλος της ημέρας, πριν τον ύπνο, σε μια ημέρα ρεπό κ.λπ.) ενεργοποιείται και το άλλο σύστημα που είναι υπεύθυνο για τη χαλάρωση.*

*Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να βρείτε ειρήνη και να επαναφορτίσετε, λίγο σαν μια μπαταρία.*

*Μια μπαταρία μπορεί να παρέχει ενέργεια, αλλά όταν αυτή η ενέργεια τελειώσει πρέπει να επαναφορτίσετε τη μπαταρία.*



### Αναστοχασμός (5 λεπτά)

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες:

- Τι θα πάρετε από αυτό το μάθημα;
- Τι θεωρήσατε σημαντικό;
- Τι θα εφαρμόσετε στην καθημερινή ζωή σας;



# ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΑΛΕΝΤΟ

69



*Όλοι έχουν μοναδικές ιδιότητες και χαρακτηριστικά που μπορούν να χρησιμοποιήσουν στην προσωπική ή επαγγελματική τους ανάπτυξη. Σε αυτή την εκπαίδευση, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να προσδιορίζουν και να αναγνωρίζουν αυτές τις ιδιότητες.*





**Χρόνος:** 120 λεπτά

**Στόχος:** ιΑποκτήστε εικόνα σχετικά με μοναδικές προσωπικές ιδιότητες

**Υλικό:**

Λευκός πίνακας/φλιπτσάρτ  
Υλικά γραφής  
Στυλό/υλικά γραφής και σχεδίασης  
Φορητός υπολογιστής/προτζέκτορας  
Σύστημα ήχου

### **Δραστηριότητα 1 – Αξίες, Παράρτημα 1 και 2 (60 λεπτά)**

Δείξτε το παρακάτω βίντεο (HARRIS/ACT) σχετικά με τις αξίες. Μπορεί να σας βοηθήσει να οπτικοποιήσετε τη σημασία των αξιών: <https://www.youtube.com/watch?v=T-IRbuy4XtA>

Πάρτε τον κατάλογο αξιών και διαβάστε τον δυνατά ήσυχα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν τις αξίες που τους αγγίζουν. Μπορούν επίσης να προσθέσουν μια αξία που δεν έχουν ακούσει. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν τρεις αξίες από τον κατάλογο και ζητήστε τους να εξηγήσουν (κατά προτίμηση μπροστά στην ομάδα) γιατί αυτές οι αξίες είναι σημαντικές για αυτούς.

Με το να υποστηρίζουν τις δικές τους αξίες μπροστά στην ομάδα, οι συμμετέχοντες αγκυρώνουν τις αξίες μέσα τους και αποκτούν αυτές τις αξίες για τους εαυτούς τους.

## Δραστηριότητα 2 – Θέλω/Μπορώ/Είμαι/ Ξέρω/Έχω (40 λεπτά), Παράρτημα 3

### Η Μήτρα της Δύναμής σας

- Εξηγήστε τους πέντε τύπους δυνάμεων ώστε οι συμμετέχοντες να αισθανθούν πιο άνετα με αυτούς:

#### **ΜΠΟΡΩ (ταλέντα και δεξιότητες)**

Όλοι έχουν ταλέντα και δεξιότητες. Παίξιμο ενός μουσικού οργάνου, τρέξιμο, κοινωνική άνεση, ομιλία πολλών γλωσσών, να είστε καλός μαθητής ή μάγειρας κ.λπ. Μερικές φορές δεν έχετε κάνει κάτι εδώ και πολύ καιρό. Όταν εξερευνάτε τα ταλέντα σας, μπορεί να είναι χρήσιμο να σκεφτείτε τα πράγματα στα οποία ήσασταν καλοί.

#### **ΕΙΜΑΙ (χαρακτηριστικά, ιδιότητες)**

Παραδείγματα είναι: φιλικός, φροντιστικός, δημιουργικός, χιουμοριστικός, υπομονετικός, ειλικρινής, πιστός.

#### **ΞΕΡΩ (τι έχω μάθει (για τον εαυτό μου))**

Όλοι έχουν μάθει πράγματα στη ζωή. Οι εμπειρίες σας είναι πηγή δύναμης. Για παράδειγμα, ξέρετε πώς να οδηγείτε ένα αυτοκίνητο ή πώς να ενθαρρύνετε κάποιον όταν είναι λυπημένος. Έχετε επίσης μάθει από την αντιμετώπιση των προκλήσεων ή των προβλημάτων της ζωής. Για παράδειγμα: “Ξέρω πώς να φροντίζω την υγεία μου,” “Ξέρω πώς να χαλαρώσω,” “Ξέρω πώς να ζητήσω βοήθεια,” ή “Ξέρω πώς να διαχειριστώ τον θυμό μου.”

#### **ΕΧΕΙ (δυνάμεις στο περιβάλλον μου)**

Εκτός από τις δυνάμεις μέσα σας, έχετε επίσης δυνάμεις στο περιβάλλον σας. Αυτές μπορεί να είναι άνθρωποι: ένας φίλος που σας βοηθά ή μια επαφή που σας δίνει ελπίδα. Μπορεί επίσης να είναι υλικό: εισόδημα, σπίτι κ.λπ. Πολιτιστικά ή πνευματικά μέρη ή τελετουργίες μπορούν επίσης να είναι πηγές δύναμης.



### **ΘΕΛΩ (επιθυμίες και στόχοι)**

Όλοι έχουν επιθυμίες ή στόχους. Αυτά είναι πράγματα που θα θέλατε να κάνετε ή ελπίζετε να επιτύχετε. Σας δίνουν ενέργεια. Μπορείτε επίσης να έχετε επιθυμίες και ονείρα για κάποιον άλλον, για παράδειγμα, "Θέλω μια καλύτερη ζωή για τα παιδιά μου."

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν αυτή τη μήτρα στο τετράδιό τους. Για έμπνευση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον κατάλογο δυνάμεων από το Παράρτημα 2.

- Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα την ευκαιρία να παρουσιάσει τα μέρη της μήτρας και ενθαρρύνετε την ομάδα να κάνει ερωτήσεις ή να δώσει κομπλιμέντα.

### **Αναστοχασμός (5 λεπτά)**

Αξιολογήστε τις δραστηριότητες: Τι νόμιζαν οι συμμετέχοντες για τον προσδιορισμό των δυνάμεών τους; Τους έδωσε αυτοπεποίθηση;

Τι νόμιζαν οι συμμετέχοντες για την ολοκλήρωση της μήτρας δυνάμεών τους; Τους έδωσε νέες ιδέες, και εάν ναι, τι κέρδισαν;



## Παράρτημα 1

### Κατάλογος Αξιών

Αυτός είναι ένας κατάλογος παραδειγμάτων αξιών ζωής. Ο κατάλογος δεν είναι εξαντλητικός, με κανέναν τρόπο πλήρης ή επίσημος. Μπορεί να υπάρχουν λέξεις που είναι ασαφείς, πολιτισμικά ειδικές ή αφηρημένες. Ζητήστε διευκρίνιση εάν είναι απαραίτητο.

**Ανοχή:** Να είστε ανοιχτός και να δέχεστε ποιος είμαι, τι είναι οι άλλοι, τι φέρνει η ζωή κ.λπ.

**Περιπέτεια:** Να είστε περιπετειώδης· ενεργά αναζήτηση, δημιουργία ή εξερεύνηση νέων ή συναρπαστικών εμπειριών.

**Ισχυρή θέση:** Υπεράσπιση των δικαιωμάτων μου με σεβασμό και ζήτηση αυτού που θέλω.

**Αυθεντικότητα:** Να είστε ειλικρινής, μην προσποιείστε· να είστε ο εαυτός σας.

**Ομορφιά:** Εκτίμηση, δημιουργία, ανατροφή ή καλλιέργεια ομορφιάς σε εμένα, τους άλλους, το περιβάλλον κ.λπ.

**Φροντίδα:** Φροντίδα του εαυτού μου, των άλλων, του περιβάλλοντος κ.λπ.

**Πρόκληση:** Συνεχής πρόκληση για να μεγαλώσω, να μάθω και να αναπτυχθώ.

**Συμπόνια:** Κάνετε κάτι ωραίο για ανθρώπους που περνούν δύσκολα.

**Φύση:** πράσινο και ζώα

**Υγεία**

**Σύνδεση**

**Συνεισφορές:** Να συνεισφέρω, να προσφέρω βοήθεια, να παρέχω βοήθεια ή να κάνω θετική διαφορά σε εμένα ή σε άλλους.

**Συμμόρφωση:** Σεβασμός και συμμόρφωση με κανόνες και υποχρεώσεις.

**Συνεργασία:** Να είστε χρήσιμοι και πρόθυμοι να συνεργαστείτε.

**Θάρρος:** Να είστε γενναίος ή θαρραλέος· να επιμείνετε παρά το φόβο, τον κίνδυνο ή τη δυσκολία.

**Τροφοδοσία ενέργειας**

**Δημιουργικότητα**

**Περιέργεια:** Να ενδιαφέρεστε· να διερευνάτε και να ανακαλύπτετε.

**Ενθάρρυνση:** Ενθάρρυνση και επιβράβευση συμπεριφοράς που εκτιμώ σε εμένα ή σε άλλους.

**Ισότητα:** Αντιμετώπιση των άλλων όπως με αντιμετωπίζω τον εαυτό μου, και αντίστροφα.

**Ενθουσιασμός:** Αναζήτηση, δημιουργία και συμμετοχή σε δραστηριότητες που είναι ερεθιστικές ή συναρπαστικές.

**Κατάσταση:** Διατήρηση ή βελτίωση της φυσικής μου κατάστασης· προσοχή στη σωματική και ψυχική υγεία και στην ευεξία μου.

**Ευελιξία:** Ικανότητα εύκολης προσαρμογής σε μεταβαλλόμενες περιστάσεις.

**Ελευθερία:** Να ζω τη ζωή μου σε ελευθερία· να επιλέγω πώς ζω και συμπεριφέρομαι, ή να βοηθώ τους άλλους να κάνουν το ίδιο.

**Φιλικότητα**

**Ευχαρίστηση**

**Γενναιοδωρία**

**Ευγνωμοσύνη**

**Χιούμορ**

**Μετριοφροσύνη**

**Ποντάρισμα:** Να είστε επιμελής, δραστήριος, αφοσιωμένος.

**Ανεξαρτησία:** Να είστε ανεξάρτητος και να αποφασίζετε μόνοι σας πώς προσεγγίζω τα πράγματα.

**Οικειότητα:** Άνοιγμα του εαυτού μου, έκφραση και έκθεση του εαυτού μου – συναισθηματικά ή σωματικά – σε σχέσεις με ανθρώπους κοντά μου.

**Δικαιοσύνη:** Να είστε υπέρ της δικαιοσύνης και της δικαιοσύνης.

**Αγάπη**

**Τάξη:** Να είστε τακτικοί και αποδοτικοί.

**Δύναμη**

**Αμοιβαιότητα:** Δημιουργία σχέσεων με τους άλλους στις οποίες το δίνω και λαμβάνω είναι καλά ισορροπημένα.

**Σεβασμός:** Αντιμετώπιση του εαυτού μου και των άλλων με σεβασμό· να είστε ευγενικοί, σκεπτόμενοι και να δείχνετε θετική εκτίμηση.

**Ευθύνη:** Να είστε υπεύθυνος και να αναλαμβάνετε την ευθύνη για τις ενέργειές μου.

**Ασφάλεια:** Προστασία του εαυτού μου ή των άλλων από τον κίνδυνο.

**Αυτογνωσία:** Να είστε συνειδητός των δικών μου σκέψεων, συναισθημάτων και ενεργειών.

**Αυτοφροντίδα:** Φροντίδα της υγείας και της ευεξίας μου, και διασφάλιση ότι οι ανάγκες μου ικανοποιούνται.

**Αυτοανάπτυξη:** Συνεχής ανάπτυξη, πρόοδος ή αναζήτηση βελτίωσης στη γνώση, τις δεξιότητες, τον χαρακτήρα ή την εμπειρία ζωής.

**Αυτοέλεγχος**

**Σεξουαλικότητα:** Ανακάλυψη ή έκφραση της σεξουαλικότητάς μου.

**Πνευματικότητα:** Σύνδεση με πράγματα μεγαλύτερα από τον εαυτό μου.

**Δεξιότητα:** Συνεχής εξάσκηση και βελτίωση των δεξιοτήτων μου και δίνω όλη μου την προσπάθεια όταν τις χρησιμοποιώ.

**Υποστήριξη:** Παροχή υποστήριξης, ωφέλιμη, παροχή ενθάρρυνσης και ύπαρξη για εμένα ή για τους άλλους.

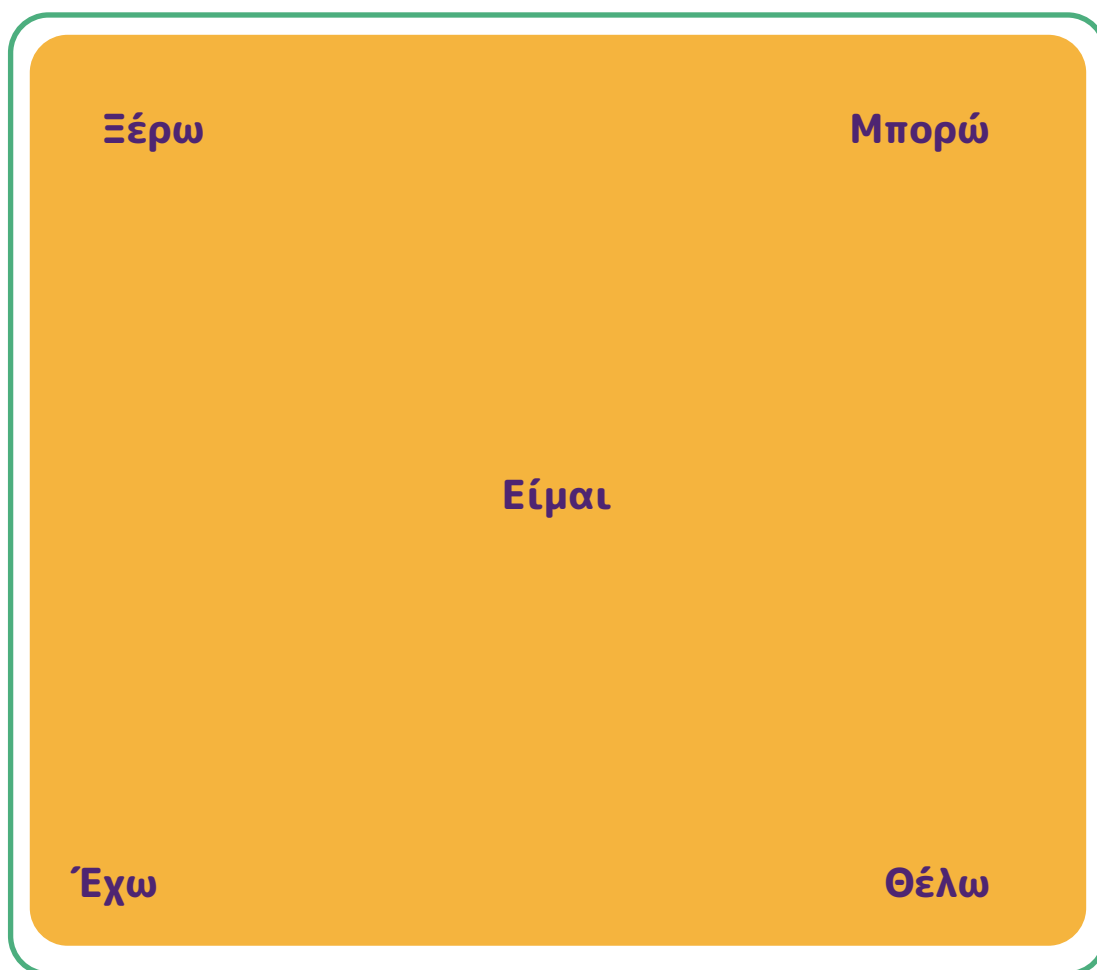
**Να εμπιστεύεστε:** Να είστε αξιόπιστος· να είστε πιστός, πιστός, ειλικρινής και αξιόπιστος.

**Γράψτε τη δική σας αναφερόμενη αξία εδώ:**

## Παράρτημα 2

ΦΡΟΝΤΙΣΤΙΚΟΣ	ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΤΟΣ	ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΤΟΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΣ	ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΣ
ΤΑΠΕΙΝΟΣ	ΦΙΛΙΚΟΣ	ΦΙΛΟΔΟΞΟΣ
ΕΥΦΥΗΣ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ	ΧΡΗΣΙΜΟΣ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΣ	ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ	ΤΑΚΤΙΚΟΣ/ΚΑΘΑΡΟΣ/ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΣ
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ	ΕΥΕΛΙΚΤΟΣ	ΘΑΡΡΑΛΕΟΣ
ΆΜΕΣΟΣ	ΛΕΠΤΟΣ	ΕΝΘΟΥΣΙΩΔΗΣ
ΑΣΤΕΙΟΣ	ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΣ	ΉΡΕΜΟΣ
ΣΟΒΑΡΟΣ	ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΟΣ	ΣΕΒΑΣΜΙΟΣ
ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ	ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ	ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΣ
ΔΥΝΑΤΟΣ/ΙΣΧΥΡΟΣ	ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ	ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΟΣ
ΑΝΟΙΧΤΟΜΥΑΛΟΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ	ΑΥΘΟΡΜΗΤΟΣ
ΠΕΙΣΤΙΚΟΣ	ΕΥΕΛΙΚΤΟΣ	ΕΠΙΜΕΛΗΣ
ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΚΟΣ	ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΗΣ	ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΤΟΣ
ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟΣ	ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΩΔΗΣ	ΑΦΟΣΙΩΜΕΝΟΣ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΟΣ ΣΤΟ ΣΤΟΧΟ	ΕΠΙΜΟΝΟΣ (ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΠΑΡΑΙΤΗΘΕΙΤΕ)	ΧΑΛΑΡΟΣ
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΟΣ	ΚΑΛΟΣ ΑΚΡΟΑΤΗΣ	ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ
ΙΔΕΑΛΙΣΤΙΚΟΣ	ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ	ΠΕΙΘΑΡΧΗΜΕΝΟΣ
ΑΝΕΚΤΙΚΟΣ	ΕΜΠΝΕΥΣΤΙΚΟΣ	ΑΥΤΑΡΚΗΣ
ΤΟΛΜΗΡΟΣ	ΛΗΨΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ	ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ

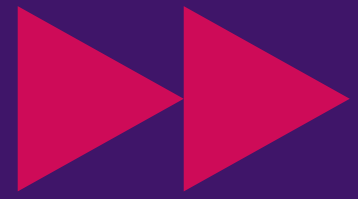
## Παράρτημα 3



The background features a vibrant red-to-pink gradient with several overlapping, semi-transparent circles in shades of purple, blue, and pink. A large, stylized number '7' is positioned in the center, with a horizontal bar that has a yellow-to-green gradient and a vertical stem that is solid green. The text 'ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ' is written in white, bold, uppercase Greek letters, centered over the '7' and the background.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ  
ΣΤΟΧΟΙ

79



*Σε αυτή την εκπαίδευση, θα δουλέψετε στους προσωπικούς σας στόχους, γιατί η σύνδεση με μια βιώσιμη και πράσινη κοινωνία ξεκινά με την ανακάλυψη των δικών σας δυνάμεων.*

*Ίσως ήδη γνωρίζετε πού βρίσκονται τα ταλέντα σας, ή ίσως χρειάζεστε ακόμα να σκεφτείτε. Έχετε μοναδικές ιδιότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τόσο για την προσωπική όσο και για την επαγγελματική σας ανάπτυξη. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, θα μάθετε πώς να αναγνωρίζετε και να προσδιορίζετε αυτές τις ιδιότητες ώστε να μπορέσετε να τις χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά για την ανάπτυξή σας.*





Στόχοι	Άσκηση	Υγιεινή Διατροφή	Διακοπή Καπνίσματος
Σημεία δράσης	Περπάτημα για μισή ώρα κάθε μέρα	Μαγείρεμα για τον εαυτό σας	Ζήτηση βοήθειας από γιατρό

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν την εργασία στο τετράδιό τους (δείτε επίσης Παράρτημα 1).

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν στην ομάδα πώς φαίνεται το σχέδιο δράσης τους εάν αισθάνονται άνετα με αυτό.



**Χρόνος:** 120 λεπτά

**Στόχος:** Αποκτήστε εικόνα σχετικά με τους στόχους σας και τα βήματα για να τους επιτύχετε.

**Απαραίτητα:**

Λευκός πίνακας/φλιπσάρτ  
Υλικά γραφής  
Στυλό/υλικά γραφής και σχεδίασης  
Φορητός υπολογιστής/προτζέκτορας  
Σύστημα ήχου

**Εισαγωγή (10 λεπτά)**

- Πείτε στους συμμετέχοντες ότι η εύρεση δουλειάς μπορεί να είναι μια δύσκολη διαδικασία, ειδικά εάν είστε νέοι σε μια χώρα. Πολλές γυναίκες θέλουν να βρουν τη δουλειά των ονείρων τους αμέσως.
- Σχεδιάστε μια κουκίδα στο φλιπσάρτ και εξηγήστε ότι αυτή θα μπορούσε να είναι η θέση του συμμετέχοντα: μερικοί ενδέχεται να έχουν εργασία μερικής απασχόλησης ή να κάνουν εθελοντική εργασία, άλλοι ενδέχεται να ψάχνουν για δουλειά.
- Στη συνέχεια, σχεδιάστε μια δεύτερη κουκίδα εδώ διαγώνια προς τα πάνω δεξιά – αυτή αντιπροσωπεύει τον στόχο τους.



Το να πάμε από το σημείο 1 στο σημείο 2 είναι ένα τεράστιο άλμα, πρακτικά αδύνατο για οποιονδήποτε. Αντ' αυτού, σχεδιάστε μια σκάλα ανάμεσα τους. Εξηγήστε ότι αυτό που κάνουμε σε αυτή την εκπαίδευση είναι να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να κάνουν το πρώτο βήμα. Ένα βήμα στη σκάλα. Αυτό σημαίνει “ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση,” αλλά είναι ακόμα ένα μικρό βήμα.

Υποδείξτε ότι η επόμενη δραστηριότητα ή δουλειά τους δεν θα είναι η δουλειά των ονείρων τους, αλλά δεν χρειάζεται να είναι. Εδώ βελτιώνετε τις δεξιότητες της γλώσσας σας, επεκτείνετε το δίκτυό σας, αποκτάτε περισσότερη εμπειρία και χτίζετε το βιογραφικό σας.

Τονίστε αυτό: όταν ξεκινήσετε την αναζήτηση, αναζητήστε κάτι που είναι ρεαλιστικό τώρα.

### **Δραστηριότητα 1 – Θέση Στόχων (40 λεπτά)**

Είναι σημαντικό να εξηγήσετε τη διαφορά μεταξύ ονείρων, στόχων και σημείων δράσης. Ξεκινήστε με μια ερώτηση: ποια είναι η διαφορά μεταξύ ενός στόχου και ενός ονείρου; Ένα όνειρο είναι κάτι που επιθυμείτε βαθιά, ακόμη κι αν είναι ίσως ανέφικτο. Οι στόχοι είναι τα βήματα στη σκάλα που θα σας φέρουν πιο κοντά στον στόχο σας. Τα σημεία δράσης είναι οι συγκεκριμένες ενέργειες που θα σας επιτρέψουν να επιτύχετε τον στόχο σας.

Για να εξηγήσετε τη διαφορά μεταξύ επιθυμίας, στόχου και σημείων δράσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ακόλουθη αναπαράσταση του ονείρου “να είσαι υγιής.”

## Δραστηριότητα 2 – Η προσωπική σας παρουσίαση (65 λεπτά)

### ΘΕΩΡΙΑ

Μια παρουσίαση είναι μια σύντομη (1 λεπτό) παρουσίαση για ένα προϊόν, μια ιδέα ή τον εαυτό σας. Με την αφήγηση μιας ιστορίας για τον εαυτό σας, τις ιδιότητες σας και αυτό που σας κάνει ευτυχή. Αυτό είναι διαφορετικό για όλους, αλλά εάν έχετε μια καλή παρουσίαση, είναι πιο πιθανό ότι οι άνθρωποι θα σας θυμούνται.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε (μέρη) της παρουσιάσής σας κατά τη διάρκεια συζητήσεων στο δίκτυό σας, σε μια συνέντευξη εργασίας ή στο γράμμα αίτησής σας.



Το να στέκεστε στη σκηνή και να λέτε την ιστορία σας θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σας!

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα δουλέψουν στην παρουσίασή τους—εκείνο το ένα ισχυρό μήνυμα που τους αγγίζει. Έτσι: γράψτε, αναθεωρήστε και εξασκηθείτε δυνατά. Στη συνέχεια θα ακούσουμε τις παρουσιάσεις ο ένας του άλλου και θα παρέχουμε ανάδραση.

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες: Χρησιμοποιώντας τις προηγούμενες εκπαιδευτικές συνεδρίες σχετικά με τις δεξιότητες και τους στόχους σας, γράψτε μια σύντομη ιστορία για τον εαυτό σας. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη μορφή στο τετράδιό τους (δείτε επίσης Παράρτημα 2). Λάβετε υπόψη τα ακόλουθα στοιχεία:

- Ποιος είστε (όνομα και ενδεχομένως ηλικία, εθνικότητα) • Η εμπειρία σας
- 2 ή 3 ιδιότητες • Ο στόχος/επιθυμία/αναζήτησή σας
- Πείτε στους συμμετέχοντες ότι θα δουλεύουν στο πρώτο σχέδιο της παρουσίασής τους· δεν χρειάζεται να είναι τέλειο! Εσείς και οι άλλοι συμμετέχοντες θα παρέχετε ανάδραση και συμβουλές.
- Μετά την ολοκλήρωση της ιστορίας από τους συμμετέχοντες, συνεχίστε με μια εισαγωγή στη στάση και τη γλώσσα του σώματος. Ζητήστε από όλους να σταθούν, τα πόδια σε απόσταση ισχίου, τους ώμους πίσω και χαλαρά.
- Στη συνέχεια κάνετε μια σύντομη άσκηση κουνήματος των χεριών και των ποδιών για να απελευθερώσετε οποιαδήποτε ένταση, πάρτε μια βαθιά αναπνοή και εκπνεύστε αργά.
- Ο πρώτος συμμετέχων μπορεί τώρα να παρουσιάσει την παρουσίασή της· μπορεί να κρατήσει τις σημειώσεις. Πείτε στην ομάδα να προσέχει τόσο το περιεχόμενο όσο και τη μορφή της ιστορίας.
- Μετά από κάθε παρουσίαση, ζητήστε ανάδραση από την ομάδα - τι έκανε καλά; Υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσαν να βελτιωθούν; Παρέχετε ανάδραση μόνοι σας, προσφέρετε συγκεκριμένες συμβουλές και δώστε προσοχή στην άρθρωση, την ταχύτητα και την ένταση της ομιλίας και τη γλώσσα του σώματος. Επίσης: πέρασε πραγματικά το μήνυμα του συμμετέχοντα στην ιστορία;
- Ευχαριστήστε τον πρώτο συμμετέχοντα και ζητήστε του να καθίσει ξανά.
- Επαναλάβετε αυτό μέχρι να έχουν εξασκηθεί όλοι οι συμμετέχοντες στην παρουσίασή τους.

### **Αναστοχασμός (5 λεπτά)**

Αξιολογήστε τη δραστηριότητα: Τι νόμιζαν οι συμμετέχοντες για την εξάσκηση της παρουσίασής τους; Ήταν νευρικοί για το να μιλήσουν μπροστά στην ομάδα; Τους έδωσε αυτοπεποίθηση;

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να εξασκούν την παρουσίασή τους στο σπίτι και, εάν είναι απαραίτητο, να την εξασκήσουν με την οικογένεια ή τους φίλους.



Στόχοι			
Σημεία Δράσης			

**Όταν εξετάζετε τους "στόχους", λάβετε υπόψη τα ακόλουθα σημεία:**

1. Σκεφτείτε έναν θετικό στόχο
2. Επιλέξτε έναν στόχο που μπορείτε να επιτύχετε
3. Σκεφτείτε τη δράση που πρέπει να κάνετε για να επιτύχετε τον στόχο σας
4. Θέστε συγκεκριμένους στόχους ώστε να γνωρίζετε πότε τους έχετε επιτύχει



The background features a warm, orange-toned palette with overlapping, semi-transparent circles and abstract shapes in shades of yellow, light green, and purple. Two stylized human silhouettes are positioned in the center, one slightly behind and to the right of the other, both rendered in a solid orange color. The overall composition is layered and dynamic.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ  
– ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ  
ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Σύνδεση μεταξύ σώματος και νου

### Στόχος (υπόβαθρο για τον εκπαιδευτή)

Η άσκηση σύνδεσης σώματος-νου αντιμετωπίζει τη σχέση μεταξύ στάσης και συναισθηματικής ευεξίας. Μας υπενθυμίζεται ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα καθορίζεται, μεταξύ άλλων, από τη στάση μας. Η συνειδητότητα αυτού του αποτελέσματος μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να δουν τον κόσμο τους διαφορετικά όταν χρειάζεται.

### Τι πρέπει να κάνω;

#### Επιλογή 1: Περπάτημα

1. Περπατήστε γύρω από το δωμάτιο, κοιτάζοντας το πάτωμα. Περπατήστε έτσι για λίγο (1 έως 2 λεπτά). Τι παρατηρείτε; Αισθάνεστε ευτυχείς, λυπημένοι; Τι σκέφτεστε; Τι βλέπετε; Πώς αισθάνεται το σώμα σας; Σταματήστε όταν τελειώσει ο χρόνος.
2. Τώρα περπατήστε με το κεφάλι ψηλά, κοιτάξτε γύρω. Περπατήστε έτσι για λίγο. Τι παρατηρείτε; Αισθάνεστε ευτυχείς, λυπημένοι; Τι σκέφτεστε; Τι βλέπετε; Πώς αισθάνεται το σώμα σας;

#### Επιλογή 2: Κάθισμα

1. Κάθεστε σε μια καρέκλα με το κεφάλι και τους ώμους σας σκυμμένα προς τα εμπρός. Πείτε στον εαυτό σας: “Έχω το δικαίωμα να είμαι εδώ, αξίζω.” Τι παρατηρείτε; Πιστεύετε αυτό που λέτε;
2. Τώρα κάθεστε ίσια, με το κεφάλι ψηλά και την πλάτη και τους ώμους σας ίσια. Πείτε στον εαυτό σας: “Έχω το δικαίωμα να είμαι εδώ, αξίζω.” Τι παρατηρείτε; Πιστεύετε αυτό που λέτε; Ποια είναι η διαφορά;

### Σύντομη συζήτηση σε ομάδα

#### Εργασία για την επόμενη συνάντηση

Δοκιμάστε να δείτε στην επόμενη συνάντησή σας ποιο αποτέλεσμα έχει η ενέργεια των ανθρώπων γύρω σας στο πώς αισθάνεστε. Δοκιμάστε επίσης το αντίθετο: ποιο αποτέλεσμα μπορείτε να έχετε στους άλλους ανθρώπους.

Για παράδειγμα, πείτε “καλημέρα,” χαμογελάστε σε κάποιον που δεν γνωρίζετε, ή δώστε ένα κομπλιμέντο σε κάποιον σε ένα κατάστημα (π.χ., στο ταμείο). Πώς αντιδρά αυτό το άτομο; Πώς σας κάνει να αισθάνεστε; Θυμηθείτε δύο παραδείγματα, τα οποία μπορούμε να συζητήσουμε κατά την επόμενη συνάντηση.

## Κουνηθείτε στη μουσική (μουσική: κουνήστε το)

- Αισθανθείτε τα πόδια σας. Κάνετε επαφή με τη γη ή το πάτωμα κάτω από σας. Γίνετε συνειδητός του σώματος σας, της αναπνοής σας, του καρδιακού σας ρυθμού.
- Ακούστε τη μουσική, ξεκινήστε να κινείστε αργά πάνω και κάτω με το σώμα σας. Αναπνέετε μέσα και έξω με το στόμα ανοιχτό.
- Μετά από ένα λεπτό, επιταχύνετε και βρείτε έναν ρυθμικό τύπο που σας αισθάνεται καλά.

- Συνεχίστε να κινείστε όσο θέλετε. Ακολουθήστε το σώμα σας και παραδοθείτε στις ώσεις του. Προσπαθήστε να αφήσετε τις σκέψεις σας και τον έλεγχο που δίνετε στο σώμα σας.
- Μετά από λίγα λεπτά, επιβραδύνετε τις κινήσεις σας μέχρι να σταματήσετε.
- Γίνετε συνειδητός του εδάφους κάτω από σας. Παραμείνετε όρθιοι ή ξαπλώστε και αφιερώστε χρόνο για να αισθανθείτε τι έχει κάνει το κούνημα στο σώμα σας.
- Αισθανθείτε πού αισθάνεστε ενέργεια, πού είναι ζεστό το σώμα σας.

## Ασκήσεις φωνής

### Για κάθε άσκηση:

- Αισθανθείτε το έδαφος με την αφή σας. Αισθανθείτε την ενέργεια (την ανοδική πίεση του εδάφους) να ρέει προς τα πάνω από το έδαφος μέσα από τα πόδια, τους αστραγάλους σας κ.λπ.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις αρθρώσεις σας όπου συμβαίνει κίνηση. Εδώ είναι επίσης που το σώμα σας συχνά αισθάνεται ένταση.
- Πάρτε μια βαθιά αναπνοή μέσα και έξω, για να αισθανθείτε τους πνεύμονές σας.

### Η άσκηση με ήχους (μασάζ στο εσωτερικό και το οποίο είναι αμέσως καλό για την αναπνοή σας)

- Αισθανθείτε τη δόνηση ενώ βουίζετε “mmmmm” στα χείλη, τη σαγόνα, το λαιμό, τα πλευρά του στήθους κ.λπ.
- Στη συνέχεια, επικεντρώστε την προσοχή σας στα πόδια σας. Ο ήχος που ακούτε είναι “uuuhm.” Κάνετε αυτόν τον ήχο τρεις φορές. Ο τόνος δεν είναι σημαντικός. Η πρόθεση είναι “γείωση.”
- Μετακινήστε την προσοχή σας στην κοιλιά σας (κάτω από το διάφραγμα σας). Μπορείτε επίσης να τοποθετήσετε τα χέρια σας εκεί. Ο αντίστοιχος ήχος είναι “ooooh.” Επαναλάβετε αυτόν τον ήχο τρεις φορές. Η πρόθεση είναι “Ασφάλεια, επιστροφή στο σπίτι.”
- Μετακινήστε την προσοχή σας στην περιοχή του στήθους σας γύρω από την καρδιά σας. Ο ήχος είναι “aaah.” Επαναλάβετε αυτόν τον ήχο τρεις φορές. Η πρόθεση είναι “ποθιά, αγάπη.”
- Μετακινήστε την προσοχή σας στο λαιμό σας, το κεφάλι ελαφρώς κεκλιμένο. Ο ήχος είναι “èèèh.” Κάνετε αυτόν τον ήχο τρεις φορές. Η πρόθεση είναι να “αφήσετε τη σκέψη.”
- Μετακινήστε την προσοχή σας στην κορυφή του κεφαλιού σας. Ο ήχος είναι “iiiih,” και η πρόθεση είναι “υπέρβαση της σκέψης,” η σύνδεση μεταξύ ουρανού και γης.

## Τραγούδι ονόματος:

- Σταθείτε σε κύκλο.
- Όλοι τραγουδούν το όνομά τους: "Είμαι....." (Είμαι...). Σημείωση: αυτό είναι στην πραγματικότητα τίποτα περισσότερο από την επέκταση των φωνηέντων στο όνομα όλων (επιστροφή στους ήχους). Άλλοι τραγουδούν πίσω: "είσαι...." (Είσαι...). Ο τραγουδιστής "λαμβάνει" το όνομά της.

## Άσκηση σωματικής συνειδητότητας

### Επαφή με τον εαυτό/Ενεργοποίηση του παρατηρητή/Εσωτερικό-Εξωτερικό:

- Περπατήστε γύρω από το δωμάτιο, επιλέξτε τέσσερα πράγματα που κοιτάζετε προσεκτικά.
- Βρείτε ένα σημείο και κλείστε τα μάτια σας. Παρατηρήστε τι ακούτε, και πάλι επιλέξτε τέσσερις ήχους.
- Τώρα παρατηρήστε πού και πώς αισθάνεστε το δέρμα σας.
- Τώρα επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας, αισθανθείτε τον αέρα να μπαίνει μέσα από τα ρουθούνια σας και πίσω έξω.
- Αισθανθείτε το σώμα σας να κινείται μέσα στον αέρα. Επικεντρωθείτε στα διαφορετικά στοιχεία της αναπνοής σας.
- Τώρα κατευθύνετε την προσοχή σας στον εσωτερικό σας χώρο. Σαν να περπατούσατε μέσα στο δικό σας χώρο σώματος, τι παρατηρείτε; Πόνοι και πόνοι, ένταση, πεταλούδες στο στομάχι, καρδιακό σφύγμα, ένας όγκος στο λαιμό, και επίσης πιο αφηρημένα συναισθήματα: κόπωση, λύπη, ευτυχία.
- Επιλέξτε ένα συναίσθημα που χρειάζεται προσοχή. Δώστε του όλη σας την προσοχή και προσπαθήστε να του δώσετε σχήμα. Είναι σκληρό, μαλακό, ελαφρύ, βαρύ, τραχύ ή λείο; Τι χρώμα έχει; Είναι μεγάλο, μικρό, κούφιο, συμπαγές... Περπατήστε γύρω του στο μυαλό σας, κοιτάξτε το από διαφορετικές πλευρές, κάθιστε δίπλα του (ή πάνω του, ή πίσω του), αφήστε το "συναίσθημα" να είναι εκεί πλήρως.
- Τώρα επικεντρώστε την προσοχή σας στο χώρο γύρω από το συναίσθημα. Δείτε το υπόλοιπο, σαν να λέγατε, του εσωτερικού χώρου, ενώ κάθιστε ακόμα δίπλα στο συναίσθημα. Κρατήστε την προσοχή σας μέσα σας, μέσα στον εσωτερικό σας χώρο, και τώρα ανοίξτε ήσυχα τα μάτια σας. Τώρα παρατηρήστε τον εξωτερικό χώρο, αλλά παραμείνετε παρών στον εσωτερικό σας χώρο.
- Επαναλάβετε αυτό αρκετές φορές.



# Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

**Χρόνος:** 120 λεπτά

**Στόχος:** Οι συμμετέχοντες θα μάθουν τρόπους διαχείρισης του στρες. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής και της σωστής αναπνοής. Οι συμμετέχοντες θα μπορούν να εξασκήσουν σωστή αναπνοή μόνοι τους.

## Υλικό:

Λευκός πίνακας/φλιπτσάρτ  
Υλικά γραφής

## Εισαγωγή (30 λεπτά)

Θα ξεκινήσουμε με μια σύντομη έρευνα των συμμετεχόντων για να ανάψουμε συζήτηση. Μερικές καθοδηγητικές ερωτήσεις θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

- Ποιος από σας αισθάνεται μερικές φορές (αρνητικό) στρες; Γνωρίζετε τι προκαλεί αυτό το στρες;
- Πώς αντιμετωπίζετε αυτό το στρες; Τι κάνετε για να το μειώσετε;
- Τι αισθάνεστε όταν είστε υπό στρες;
- Πώς είναι η αναπνοή σας όταν είστε υπό στρες;

**Η συζήτηση για το στρες μπορεί να ενεργοποιήσει αρνητικές εμπειρίες στους συμμετέχοντες. Δώστε προσοχή στο πώς αντιδρούν οι συμμετέχοντες. Εάν είναι απαραίτητο, ανατρέξτε στις οδηγίες του εκπαιδευτή για πληροφορίες σχετικά με την αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων στην ομάδα.**

Θα ακολουθήσει μια συζήτηση της ομάδας. Αυτό χρησιμεύει ως εισαγωγή στο θέμα του στρες. Το σημείο εκκίνησης είναι για τους ανθρώπους να μοιραστούν ότι ο ρυθμός αναπνοής τους μπορεί να αυξηθεί όταν είναι υπό στρες.



## **ΘΕΩΡΙΑ: Τι είναι η αναπνοή και γιατί είναι σημαντική; (75 λεπτά)**

Το πρώτο πράγμα που κάνουμε στη ζωή είναι να αναπνέουμε. Παίρνουμε την τελευταία αναπνοή μας όταν πεθαίνουμε. Η αναπνοή είναι ζωτική για τη ζωή. Η αναπνοή συμβαίνει (συνήθως) εντελώς αυτόματα.

Η αναπνοή είναι ίσως η πιο σημαντική σωματική διαδικασία που μπορούμε να εκτελέσουμε, τόσο συνειδητά όσο και ασυνείδητα. Αναπνέουμε με το σώμα μας. Η αναπνοή επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε, και ποιοι είμαστε. Αναπνέουμε αέρα από έξω προς τα μέσα. Εάν χάσουμε τη σύνδεση με την αναπνοή μας ή αναπνέουμε μόνο επιφανειακά, χάνουμε τη σύνδεση με τη ζωή. Αναπνέετε όπως ζείτε. Ζείτε όπως αναπνέετε.

### **Στοιχεία που αποτελούν την αναπνοή σας:**

- Εισπνοή
- Εκπνοή
- Αναπνοή
- Επιλογή μεταξύ αναπνοής από τη μύτη ή το στόμα
- Ρυθμός αναπνοής

### **Γιατί είναι τόσο σημαντική η σωστή αναπνοή;**

Με συνειδητή αναπνοή, βελτιώνετε τη συγκέντρωση και την απόδοσή σας. Το οξυγόνο συνδέεται άμεσα με την υγεία. Τρέφει τα σώματά μας και παρέχει ενέργεια. Εάν τα επίπεδα οξυγόνου είναι χαμηλά επειδή αναπνέουμε μόνο ρηχά, αυτό μπορεί να προκαλέσει διάφορα προβλήματα.

Τα οφέλη των τεχνικών αναπνοής είναι ατελείωτα, τόσο σωματικά, νοητικά όσο και συναισθηματικά. Μπορείτε να εξασκήσετε τεχνικές αναπνοής για να ηρεμήσετε το μυαλό σας, να αισθανθείτε καλά για τον εαυτό σας, ή να βελτιώσετε την αθλητική σας απόδοση. Η αναπνοή είναι απίστευτα δυνατή και μπορεί να έχει πολλά αποτελέσματα.

### **Οφέλη της συνειδητής αναπνοής:**

Προσπαθούμε να συμπληρώσουμε αυτό χρησιμοποιώντας παραδείγματα και εμπειρίες από τους συμμετέχοντες.



### **Καλύτερη υγεία**

Η αναπνοή είναι μια σωματική δραστηριότητα. Το εισπνεόμενο οξυγόνο απελευθερώνει αμέσως ενέργεια και σας κάνει να αισθάνεστε κατάλληλοι. Η συνειδητή αναπνοή κάνει για μια υγιέστερη, πιο ευτυχή και πιο χαλαρή ζωή.

### **Περισσότερη χαλάρωση**

Με την πιο συνειδητή και πιο αργή αναπνοή, αυτό ηρεμεί όλες τις σωματικές λειτουργίες. Ο καρδιακός σας ρυθμός μειώνεται, και επομένως η αρτηριακή σας πίεση μειώνεται επίσης. Αυτό έχει άμεσο αποτέλεσμα σε άλλα συστήματα, όπως η πέψη, ο μεταβολισμός και η κυκλοφορία. Ένα πιο ήρεμο σώμα βελτιώνει επίσης τη ψυχική υγεία και ηρεμεί το μυαλό σας. Σε μια καταστατική κατάσταση (πριν από μια συνέντευξη εργασίας, παρουσίαση κ.λπ.), η λήψη βαθιών αναπνοών μπορεί να σας βοηθήσει να ηρεμήσετε και να χαλαρώσετε.

### **Ισχυρότερη νοοτροπία, περισσότερη εστίαση**

Η αναπνοή έχει επίσης ψυχικό αποτέλεσμα. Μπορείτε να κάνετε μια ηρεμιστική άσκηση αναπνοής για να ηρεμήσετε το μυαλό σας. Ένα πιο ήρεμο μυαλό χωρίς πολύ θόρυβο σας επιτρέπει να συγκεντρωθείτε καλύτερα και να δώσετε περισσότερη προσοχή σε αυτό που κάνετε.

### **Καλύτερη αίσθηση για τον εαυτό σας**

Βελτίωση της αθλητικής απόδοσης Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την αθλητική σας απόδοση, μπορείτε να εξασφαλίσετε περισσότερη αντοχή και δύναμη μυών μέσω σωστής αναπνοής.



## Δραστηριότητα 1 - Αισθανθείτε τον χώρο αναπνοής στο άνω σώμα σας καθώς εισπνέετε (5 λεπτά)

Ολοκληρώστε αυτή την εργασία μαζί:

<b>Πότε</b>	Το πρωί/κατά τη διάρκεια της ημέρας
<b>Στάση</b>	Ενεργό κάθισμα
<b>Στόχος</b>	Ενεργοποιήστε ολόκληρο το σύστημά σας
<b>Χρόνος</b>	2 λεπτά
<b>Άλλο</b>	Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση οποτεδήποτε, οπουδήποτε
<b>Η άσκηση</b>	<p>Η άσκηση περιλαμβάνει το κάθισμα σε άνετη, ενεργή θέση. Αναπνέετε βαθιά από τη μύτη 10 φορές και εκπνεύστε χαλαρά από το στόμα, σε ελαφρώς ταχύτερο ρυθμό από το συνηθισμένο. Μην ανησυχείτε εάν αισθανθείτε λίγο ζάλη· αυτό θα περάσει μόλις ξεκινήσετε να αναπνέετε ήσυχα ξανά. Θα παρατηρήσετε τον εαυτό σας να ξυπνά και να αισθάνεται πιο ενεργητικός. Ουσιαστικά ενεργοποιείτε τον εαυτό σας, έτοιμοι να ξεκινήσετε τη μέρα.</p>



## Δραστηριότητα 2 - Κοιλιακή αναπνοή (10 λεπτά)

Η ήρεμη αναπνοή είναι αναπνοή στην κοιλιά σας. Αναφέρεται στην κίνηση της εισπνοής, όπου το διάφραγμα κατεβαίνει και η κοιλιά διαστέλλεται ως αποτέλεσμα. Τουλάχιστον, εάν υπάρχει αρκετός χώρος. Εάν δεν υπάρχει χώρος λόγω έντασης σε αυτή την περιοχή, οι πνεύμονες παραμένουν μικροί, και αναπνέετε αυτόματα προς τα πάνω. Αυτό ονομάζεται αναπνοή στο στήθος. Είναι πιο συχνή και ρηχή, δημιουργώντας ανησυχία.

### Τι συμβαίνει όταν δεν αναπνέετε σωστά;

- ανήσυχρο αίσθημα λόγω αναπνοής πολύ “ψηλά”
- δυσκολία στη διαχείριση συναισθημάτων ή την καταστολή τους
- σκληρή πλάτη, λαιμός, ώμοι, ένταση στην κοιλιά και περιοχή διαφράγματος
- αισθήματα φόβου και πανικού
- κακός ύπνος ή ανήσυχος ύπνος
- δύσπνοια και ρηχή αναπνοή
- δυσκολία χαλάρωσης

### Ολοκληρώστε αυτή την εργασία μαζί:

<b>Πότε</b>	Ωραίο για το βράδυ
<b>Στάση</b>	Ενεργό κάθισμα
<b>Στόχος</b>	Εγκέφαλος, νους, ηρεμία
<b>Χρόνος</b>	Καθημερινά 10 λεπτά
<b>Άλλο</b>	Καθορίστε τον χρόνο εκ των προτέρων και ρυθμίστε το ξυπνητήρι σας, μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση οποτεδήποτε και οπουδήποτε
<b>Η άσκηση</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Βεβαιωθείτε ότι κάθεστε ίσια σε ενεργή στάση.</li><li>- Κλείστε τα μάτια σας.</li><li>- Παρατηρήστε την αναπνοή σας, χωρίς να αλλάξετε τίποτα, χωρίς να κρίνετε.</li><li>- Όποτε βρείτε τον εαυτό σας να σκέφτεται κάτι άλλο, φέρετε την αναπνοή σας πίσω στην αναπνοή σας, εκεί είναι όπου είναι η εστίαση του μυαλού σας.</li><li>- Ακολουθήστε την εισπνοή σας, την παύση, την εκπνοή και συνεχίστε να επαναλαμβάνετε αυτό.</li><li>- Συνειδητός μιας σκέψης; Δεν υπάρχει πρόβλημα, αφήστε την να φύγει και επιστρέψτε στην αναπνοή σας. Αυτό θα ηρεμήσει το μυαλό σας.</li></ul>

## Περισσότερα για τη Βιώσιμη Συνειδητότητα

Εάν θέλετε να εξερευνήσετε περισσότερη θεωρία και δραστηριότητες που σχετίζονται με τη βιωσιμότητα και την πράσινη συνειδητότητα, κάντε κλικ στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://greenstep-erasmusplus.eu/>

## Σημειώσεις:

## Σημειώσεις:

## Σημειώσεις:

## Σημειώσεις:

## Σημειώσεις:

