

Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Επαναφόρτιση και χαλάρωση - Τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς;
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input checked="" type="checkbox"/> Ευεξία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργατικότητα <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική Σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	145 λεπτά
Τύπος δραστηριότητας	Ατομικός και Ομαδικός στοχασμός και Συζήτηση
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους ενήλικες να αναλογιστούν τις αιτίες του στρες και τον τρόπο αντιμετώπισης του στρες. Η δραστηριότητα υποστηρίζει μια ομάδα ενηλίκων να προσδιορίσουν τι τους βοηθά να χαλαρώσουν και να εξασκήσουν την αυτοφροντίδα καθώς και να μοιραστούν ιδέες για δραστηριότητες αυτοφροντίδας.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίσουν τις αιτίες του στρες • Να αναγνωρίσουν την αξία της αυτοφροντίδας με δραστηριότητες/χόμπι που ήδη κάνουν για την αντιμετώπιση του άγχους • Να πάρουν νέες ιδέες για δραστηριότητες με στόχο την χαλάρωση • Να δοκιμάσουν νέες δραστηριότητες που θα βοηθήσουν στην αυτοφροντίδα και τη χαλάρωση
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • 1 συντονιστής • 1 μικρό δωμάτιο με καρέκλες σε κύκλο • Προβολέας ή μεγάλη οθόνη αν είναι δυνατόν • Εκτυπωμένες εικόνες εάν δεν υπάρχει διαθέσιμη οθόνη
Σημειώσεις για τον Συντονιστή	Χρησιμοποιήστε τη δική σας δημιουργικότητα και πρωτοβουλία για να ενισχύσετε αυτές τις δραστηριότητες. Σκεφτείτε βίντεο που θα μπορούσατε να παρακολουθήσετε πριν ή κατά τη διάρκεια. Σκεφτείτε πώς να συμπεριλάβετε την κίνηση στην τάξη.



	Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να είναι απλές και εύχρηστες, προσαρμόστε τις στο περιβάλλον σας όπως θέλετε.
Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής εξηγεί στην ομάδα ότι θα συζητήσουν σχετικά με την αυτοφροντίδα και τη χαλάρωση. 2. Ο συντονιστής δείχνει στην ομάδα το Γράφημα 1 (διατίθεται στο φύλλο εργασίας Υλικό για Συντονιστή) και κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράψτε τις αιτίες του στρες που μπορείτε να δείτε σε αυτή την εικόνα. • Νιώθεις ποτέ έτσι; • Ποιες άλλες αιτίες άγχους βιώνουν; 3. Ο συντονιστής δείχνει στην ομάδα το Γράφημα 2 (διατίθεται στο φύλλο εργασίας Υλικό για Συντονιστή) 4. Ζητείται από τους εκπαιδευόμενους να βάλουν ένα post-it (φυσικά ή διαδικτυακά) στη δραστηριότητα που θα απολάμβαναν περισσότερο να κάνουν. 5. Ο συντονιστής ενθαρρύνει τη συζήτηση θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι μερικά από τα πράγματα που ήδη κάνετε για να χαλαρώσετε; • Πόσο συχνά κάνετε αυτή τη δραστηριότητα; • Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιες νέες δραστηριότητες που θα μπορούσατε να δοκιμάσετε για να χαλαρώσετε; • Ποια είναι η διαφορά αφού κάνετε κάτι που σας χαλαρώνει; • Προτιμάτε να χαλαρώνετε μόνοι σας ή με άλλα άτομα; • Μπορείτε να σκεφτείτε μια δραστηριότητα που θα μπορούσατε να κάνετε κάθε μέρα, για 10 λεπτά, ως τρόπο χαλάρωσης; 6. Μετά τη συζήτηση, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι θα κάνουν διαφορετικά μετά το σημερινό μάθημα. 7. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν μια νέα δραστηριότητα που θα προσπαθήσουν να κάνουν τις επόμενες ή δύο εβδομάδες.
Κλείσιμο της δραστηριότητας	Γυρίστε το δωμάτιο και ζητήστε από όλους να δώσουν μια λέξη ή σύντομη φράση για να περιγράψουν την εμπειρία τους στην τάξη.
Βιβλιογραφία	<p>Δραστηριότητα προσαρμοσμένη από: Self-care and relaxation Resources Jigsaw Schools Hub</p> <p>Elm Adult education increases mental well-being - Elm (elmmagazine.eu)</p>

Επαναφόρτιση και χαλάρωση - Τι λειτουργεί καλύτερα για εσένα;

Φύλλο Εργασίας – Ευεξία

Γράφημα 1



Γράφημα 2

