

ZERO COERCION



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΡΓΟ ERASMUS +

**ΙΟ3_ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**ΔΕΤΑ 1_ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΙΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΙΣ ΜΟΥ**

2019-1-ES01-KA204-065856



**Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (DETA)

DETA 1_ ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΑΥΤΟΥΣ ΠΟΥ ΜΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ

Εισαγωγή:

Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να ενσωματώσουν το DETA 1: ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΙΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΙΣ ΜΟΥ στο έργο Zero Coercion. Ο σχεδιασμός αυτού του περιεχομένου πραγματοποιείται σύμφωνα με τον μεθοδολογικό οδηγό συν-δημιουργίας (IO.1), προσπαθώντας να είναι όσο το δυνατόν πιο πρακτικό και βιωματικό. Ο κύριος στόχος του DETA 1, 8.1 είναι να κατανοήσουμε τα βασικά των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και πώς σχετίζονται με την κατάσταση των ανθρώπων που έχουν βιώσει κρίση σχιζοφρένειας. Εισάγει τόσες σημαντικές έννοιες όπως η προσέγγιση που βασίζεται στα ανθρώπινα δικαιώματα για την αναπηρία, τον εξαναγκασμό και την ανάκαμψη, καθώς επίσης βοηθά να μάθετε να μιλάτε για τα δικά σας προβλήματα ψυχικής υγείας ή άλλων, χωρίς στίγμα. Δημιουργείται επίσης ένας χώρος για συζήτηση διακρίσεων που έχουν δει ή βιώσει οι συμμετέχοντες. Όλα αυτά είναι σημαντικά βήματα για την ενδυνάμωση και την κινητοποίηση που απαιτούνται για τους συμμετέχοντες, για να μάθουν και να εφαρμόσουν τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν στην επίλυση μιας κρίσης στο σπίτι χωρίς να βιώσουν εξαναγκασμό.

Το DETA 1, 8.2, 8.3 θα δώσει στους συμμετέχοντες δεξιότητες επιτρέποντας την υποστήριξη των ΑμΣ και των συγγενών. Το DETA περιέχει όλα τα εργαλεία, τους πόρους και τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε προκειμένου να αναγνωρίσετε και να αναπτύξετε ατομικές δεξιότητες για τους ΑμΣ και τους συγγενείς τους, να εντοπίσετε τις τρέχουσες υποστηρίξεις και να αναπτύξετε νέες και να αυξήσετε την ατομική ενδυνάμωση γνωρίζοντας και χρησιμοποιώντας τις υποστηρίξεις. Μαζί με τους ΑμΣ και τους συγγενείς τους, δημιουργήθηκε το περιεχόμενο και η μεθοδολογία, λαμβάνοντας υπόψη τη βιωματική τους εμπειρία, ειδικά επεισόδια κρίσεων, τρόπους παρεμβάσεων και εναλλακτικούς τρόπους / στρατηγικές για την αντιμετώπιση της κρίσης της σχιζοφρένειας σε περιβάλλοντα κατοικίας.

Ο κύριος στόχος του DETA 1, 8.4 είναι να διδάξει την αξιολόγηση των ερεθισμάτων που «πυροδοτούν», που μπορεί να προκαλέσουν κρίση της σχιζοφρένειας. Για να το επιτύχουμε παρουσιάζεται η ιδέα ότι κάθε συμπεριφορά έχει έναν λόγο (προκαλείται από τις ανάγκες, επιδιώκει να αποφύγει αρνητικές εμπειρίες και ούτω καθεξής). Παρουσιάζονται όχι μόνο πληροφορίες σχετικά με τα ερεθίσματα που προκαλούν πυροδότηση και τα σημάδια της δυσφορίας, αλλά και με τη βοήθεια διαδραστικών δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες μπορούν να οικοδομήσουν γνώσεις σχετικά με τα ατομικά ερεθίσματα που τους πυροδοτούν και τα σημάδια της δυσφορίας, ενισχύοντας έτσι την ικανότητα μετριασμού της κρίσης και την



αποφυγή, εμπειρίας ή χρήσης εξαναγκασμού.

Στόχοι:

DETA 1, 8.1.:

- Να γνωρίσω ποια είναι τα δικαιώματά μου
- Να γνωρίσω τα ανθρώπινα δικαιώματα, που βασίζονται στις έννοιες της αναπηρίας, του εξαναγκασμού και της ανάκαμψης.
- Να γνωρίσω πώς να μιλάω για την ψυχική μου υγεία

DETA 1, 8.2 και 8.3.:

- Να αναγνωρίσω και να αναπτύξω ατομικές δεξιότητες
- Να αναγνωρίσω τις ατομικές υποστηρίξεις
- Να ενδυναμώσω τα άτομα γνωρίζοντας τις υποστηρίξεις τους
-

DETA 1, 8.4.:

- Να γνωρίσω ποια είναι τα προσωπικά μου ερεθίσματα πυροδότησης και τα σημάδια δυσφορίας

Συμμετέχοντες:

15 συμμετέχοντες τρεις ομάδες βασισμένες σε εθελοντική συμμετοχή:

- Άτομα με σχιζοφρένεια
- Συγγενείς
- Ειδικοί ψυχικής υγείας

Ικανότητες:

DETA 1, 8.1: Ενδυνάμωση, Επικοινωνία, Κριτικήσκέψη, αυτό-παρατήρησηκαιψηφιακέςδεξιότητες

DETA 1, 8.2 και 8.3: Συνεργασία&δικτύωση, επικοινωνία και ενδυνάμωση

DETA 1, 8.4.: Ικανότητα προσαρμογής, αυτό-παρατήρηση, πρωτοβουλία, κριτική σκέψη και ψηφιακές δεξιότητες.

Εκπαιδευτικόπεριεχόμενο:

DETA 1, 8.1: Ανθρώπινα δικαιώματα και ανθρώπιναδικαιώματα, πουβασίζονταιστιςέννοιεςτηςαναπηρίας, τουεξαναγκασμούκαιτηςανάκαμψης, Στίγμα ψυχικής υγείας και ανθρώπινα δικαιώματα βασισμένα στη γλώσσα για να μιλήσουμε για την ψυχική υγεία





DETA 1, 8.2 και 8.3: Ανάπτυξη δεξιοτήτων, ατομικές υποστηρίξεις, δεξιότητες και ενδυνάμωση.

DETA 1, 8.4: Ερεθίσματα πυροδότησης και σημάδια δυσφορίας, ατομική αξιολόγηση των ερεθισμάτων πυροδότησης και των σημάδιων δυσφορίας.

Διάρκεια: 14 ώρες

DETA 1, 8.1.:

- **Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο:** 4 ώρες συνολικά (κατά τη διάρκεια δύο συνεδριών)
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** 1 ώρα και 10 λεπτά συνολικά (κατά τη διάρκεια δύο συνεδριών)

DETA 1, 8.2 and 8.3.:

- **Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο:** 4 ώρες, 10 λεπτά
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** 2 ώρες, 10 λεπτά

DETA 1, 8.4.:

- **Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο:** 1,5 ώρα (μία συνεδρία)
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** 1 hour (κατά τη διάρκεια δύο συνεδριών)

Εκπαιδευτικές στρατηγικές:

Προκειμένου να επιτευχθούν οι προαναφερθέντες στόχοι, προτείνεται η ανάπτυξη μιας μεθοδολογίας κατάρτισης που βασίζεται στις ακόλουθες προϋποθέσεις:

- Προσαρμοσμένη και διαμορφωμένη στη μαθησιακή ικανότητα των ατόμων που ανήκουν στις ομάδες στόχου.
- Η εκπαίδευση βασίζεται στις έννοιες της βιωματικής εκπαίδευσης και μάθησης «κάνοντας»· ως εκ τούτου, η μεθοδολογία εκπαίδευσης θα είναι κυρίως ενεργή και πρακτική.
- Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες θα πραγματοποιηθούν σε δια ζώσης πλαίσια και σε διαδικτυακά, έτσι θα δημιουργηθεί υλικό και θα αναπτυχθούν εργαλεία κατάρτισης για χρήση σε διαφορετικά περιβάλλοντα κατάρτισης.
- Η συμμετοχή των μαθητών θα είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια των μαθημάτων κατάρτισης. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτές θα προωθήσουν δραστηριότητες στις οποίες οι μαθητές μπορούν να αλληλεπιδράσουν και να ανταλλάξουν εμπειρίες και γνώσεις μεταξύ τους και με διαφορετικούς συμμετέχοντες.
- Το εκπαιδευτικό μάθημα θα έχει μια προσέγγιση καθοδήγησης / προπονητή (coach). Οι εκπαιδευτές θα υποστηρίξουν τους μαθητές καθ' όλη τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος.
- Θα αναπτυχθεί μία e-learning πλατφόρμα για τη διευκόλυνση διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών, την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών των μαθητών και την





υποστήριξη μαθημάτων κατάρτισης μέσω διαφορετικών διαδικτυακών εκπαιδευτικών εργαλείων.

Αυτή η εκπαιδευτική συνεδρία απαιτεί μια ανακλαστική διάσταση, δηλαδή, κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας της, διατηρείται ένα σύνολο αξιών που εγγυώνται τον σεβασμό και την ελεύθερη συμμετοχή. Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να είναι σε ένα ζεστό και φιλικό κλίμα όπου διαμορφώνουμε θέματα στίγματος και διακρίσεων, καθώς ορισμένοι από τους συμμετέχοντες μπορεί να τα έχουν υποστεί.

Η εκπαίδευση πρέπει να βασίζεται σε:

- **Συμμετρία:** Δεν υπάρχουν ιδέες, εμπειρίες ή γνώσεις που είναι πιο σημαντικές ή πιο επιτυχημένες από άλλες. Η φωνή όλων των συμμετεχόντων έχει την ίδια εγκυρότητα όπως όλοι οι συμμετέχοντες έχουν εμπειρία εμπειρίας ψυχικής υγείας και στίγματος (περιλαμβανομένων των εκπαιδευτικών).
- **Σεβασμός:** Όλες οι φωνές πρέπει να ακούγονται από την αναγνώριση, την κατανόηση και την ενσυναίσθηση. Δεν θα γίνονται αποδεκτές οι κρίσεις για την εμπειρία των άλλων ή άλλου τύπου διακρίσεων.
- **Εθελοντικά:** η συμμετοχή στην εκπαίδευση πρέπει να είναι ελεύθερη και μια απόφαση του ατόμου. Η συμμετοχή στην εκπαίδευση δεν είναι απόφαση των επαγγελματιών ή της οικογένειας.
- **Εμπιστευτικότητα:** Οι εμπειρίες και οι απόψεις που μοιράζονται κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης δε θα βγουν από τον χώρο εκπαίδευσης.

Είναι απαραίτητο να δοθεί χώρος σε σκέψεις σχετικά με τις εμπειρίες που μπορεί να εκφράσουν άνθρωποι που συμμετέχουν στα μαθήματα, είτε από εμπειρίες που σχετίζονται με την ψυχική υγεία είτε από εμπειρίες διακρίσεων.

Συνιστάται να συνδέσετε αυτά τα σχόλια ή τις ιστορίες που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης με τα περιεχόμενα που διδάσκονται.

Σε περίπτωση που ένα άτομο αισθάνεται πολύ επηρεασμένο από το περιεχόμενο επειδή αναβιώνει μια αρνητική κατάσταση παρούσα ή παρελθούσα, συνιστάται να σταματήσετε την εκτέλεση του μαθήματος και να παρακολουθήσετε το άτομο. Μόλις ανακάμψει το άτομο, μπορούν να συνεχίσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα.





Μεθοδολογία:

- Ενεργή και συμμετοχική

Εκπαιδευτικά υλικά:

- **Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο:** Ο εκπαιδευτής θα είναι υπεύθυνος για κάθε συνεδρία για έναν χώρο μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, διασφαλίζοντας τη χρήση μεθοδολογιών εστίασης, οπτικού και πρακτικού υλικού. Η γλώσσα θα προσαρμοστεί στους συμμετέχοντες.
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** Οι μέντορες ή οι προπονητές πρέπει να υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών ή να παρέχουν ατομική ανατροφοδότηση όταν χρειάζεται. Όμως οι εκπαιδευόμενοι που δεν μπορούν να συμμετάσχουν σε διαδικτυακές εκπαιδεύσεις θα μπορούν να συμμετέχουν μόνο σε πρόσωπο με πρόσωπο συνεδρίες και δεν θα χάσουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν εντελώς.

Χρόνος
/
Διάρκεια

Περιγραφή



ΔΕΤΑ 1, στόχος 8.1. – Πρώτη διαδικτυακή συνεδρία	
Άνοιγμα	
5'	Ο εκπαιδευτής έχει ήδη σχεδιάσει και ανεβάσει την ηλεκτρονική συνεδρία στην πλατφόρμα e-Training. Οι μαθητές θα δουν το περίγραμμα της εκπαίδευσης: θέματα, χρονοδιάγραμμα συναντήσεων, πράγματα που πρέπει να κάνετε διαδικτυακά. Σημείωση. Αυτό το θέμα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε οι συμμετέχοντες που έχουν τη δυνατότητα να εργαστούν στο διαδίκτυο θα έχουν περισσότερο υλικό, θα μπορούσαν να μπουν βαθύτερα στο θέμα ΑΛΛΑ οι συμμετέχοντες που δεν μπορούσαν να συμμετάσχουν στο Διαδίκτυο θα εξακολουθούν να μπορούν να συμμετέχουν χωρίς να αποκλείονται.
20'	Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι τα δικαιώματά μου. Μελετώντας το θέμα μόνοι σας. Οι μαθητές θα μπορούν να κατεβάσουν ένα pdf (DOC 1) με κείμενο σχετικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα, τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, την εισαγωγή στην έννοια του εξαναγκασμού και της ανάκαμψης. Υπάρχουν επίσης σύνδεσμοι για βίντεο στο PDF. Οι μαθητές μπορούν να εξοικειωθούν με το υλικό, ενθαρρύνονται να γράψουν τις ερωτήσεις και να σημειώσουν τι δεν ήταν σαφές σε αυτούς, ώστε να μπορούμε να συζητήσουμε για αυτό μόλις συναντηθούμε. Υλικά: • Θεωρητικό PDF DOC1

Διάρκεια	Περιγραφή
30 '	DETA 1, Output 8.1. –ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ Άνοιγμα Υπογράφουν τη <u>λίστα παρουσίας</u>(DOC 2) Δημιουργία ατμόσφαιρας για συζήτηση και μοίρασμα. <u>Οδηγίες για τους εκπαιδευτές.</u>(DOC3) Ένα παιχνίδι για να γνωριστείτε. Επιλεγμένο από τον εκπαιδευτή. Λάβετε υπόψη σας να μην επιλέξετε ένα παιχνίδι που απαιτεί σωματική δραστηριότητα σε περίπτωση που ορισμένα μέλη της ομάδας έχουν μειωμένη κινητικότητα κ.λπ. Επίσης, λάβετε υπόψη ότι δεν πρέπει να δώσετε πολύ περίπλοκα καθήκοντα που θα μπορούσαν ενδεχομένως να αυξήσουν την ένταση.Μερικά απλά παραδείγματα θα ήταν τα εξής: α) Όλοι λένε το όνομά τους και ένα λίγο γνωστό γεγονός για τον εαυτό τους / ή ένα βαρετό γεγονός για τον εαυτό τους. β) Όλοι λένε το όνομά τους και την ιστορία του ονόματός τους (Γνωρίζουν τη σημασία του ονόματός τους; Πάντα τους άρεσαν το όνομά τους;) Οι κανόνες της ομάδας.Ο εκπαιδευτής ζητά από την ομάδα να ονομάσει τους κανόνες αυτής της ομάδας: τι όλοι θέλουμε να ρωτήσουμε ο ένας τον άλλον έτσι ώστε ο αμοιβαίος χρόνος μας να είναι παραγωγικός και χαλαρός;Οι κανόνες που ονομάζονται και συμφωνούνται είναι γραμμένοι σε μεγάλο φύλλο χαρτοπίνακα.Μερικοί κανόνες μπορούν να προταθούν από τον εκπαιδευτή, για παράδειγμα: σεβασμός;ένα άτομο μιλά κάθε φορά ·να είσαι ενεργός, κανόνας STOP (δυνατότητα μη συμμετοχής σε μια δραστηριότητα), απενεργοποίηση του ήχου των τηλεφώνων, εμπιστευτικότητα κ.λπ. Μετά τη συνεδρία βασίζεται στην παρουσίαση Power Point DOC 4. Οι πληροφορίες παρουσιάζονται με συνεχείς διαδραστικές ερωτήσεις και ασκήσεις. Σύμφωνα με τη δυναμική της ομάδας, ο εκπαιδευτής μπορεί να προσθέσει πληροφορίες από το



80 ' συνολικ ά (συμπερι λαμβαν ομένων δύο διαλλειμ άτων 10')	pdf (DOC 1).Επίσης, υπάρχουν μερικές συμβουλές για τον εκπαιδευτή στην ενότητα Σημείωση Power Point DOC 4. • Ανθρώπινα δικαιώματα. Ονομάστε παραδείγματα (Διαφάνεια 2) • Έχουμε πάντα ίσα δικαιώματα; Άσκηση . (Διαφάνεια 3) Όλοι οι συμμετέχοντες καλούνται να ευθυγραμμιστούν σε μια γραμμή με άφθονο χώρο στο δωμάτιο μπροστά τους. Εάν δεν είναι δυνατόν να δημιουργηθεί ένας τέτοιος χώρος στο δωμάτιο όπου πραγματοποιείται το εργαστήριο, ίσως μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν διάδρομο ή άλλους κοντινούς χώρους. Σε όλους τους συμμετέχοντες δίνονται κομμάτια χαρτιού με ταυτότητες (από εκτυπώσεις στο DOC5) - δεν υποτίθεται ότι το δείχνουν σε άλλους. Έπειτα τους υποβάλλονται διάφορες ερωτήσεις (παρουσιάστηκαν σε έντυπα στο DOC5) και μετά από κάθε ερώτηση πρέπει να κάνουν ένα βήμα μπροστά αν πιστεύουν ότι το άτομο με τέτοια ταυτότητα όπως τους δίνεται μπορεί να κάνει συγκεκριμένη ενέργεια. Διαφορετικά μένουν στη θέση τους. Για παράδειγμα, η πρώτη ερώτηση είναι "Μπορείτε να γίνετε πρόεδρος;" - κάποιος με δεδομένη ταυτότητα της «γυναίκας επιχειρήσεων» θα πει «ναι» και θα προχωρήσει μπροστά, αλλά «ένα άτομο που είναι άστεγος» πιθανότατα δεν θα κινηθεί. Αφού ολοκληρωθούν όλες οι ερωτήσεις, οι άνθρωποι ενθαρρύνονται να αποκαλύψουν την ταυτότητά τους και η ομαδική συζήτηση ξεκινά για το γιατί μερικοί άνθρωποι προχώρησαν πολύ μπροστά ενώ άλλοι έμειναν πίσω. Έχουν ερικοί άνθρωποι περισσότερα εμπόδια και γιατί; <i>Εδώ προτείνονται 10 λεπτά διάλλειμα</i> • Τα άτομα που βίωσαν μια κρίση σχιζοφρένειας έχουν τα ίδια ανθρώπινα δικαιώματα; Συζήτηση (Διαφάνεια 4) • Μια ιστορία από τη δική τους ζωή και προβληματισμοί σχετικά με αυτήν. Χώρος ανταλλαγής προσωπικών εμπειριών. (Διαφάνεια 5) <i>Εδώ προτείνονται 10 λεπτά διάλλειμα</i> • Τι είναι ο εξαναγκασμός; Παραδείγματα ονομάτων (Διαφάνεια 6) • Σύμβαση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία. Γιατί είναι σημαντική ; (Διαφάνεια 7) • Η εξελισσόμενη έννοια της αναπηρίας. Συζήτηση για αυτό. (Διαφάνεια 8) • Έννοια της (προσωπικής) ανάκτησης, συζήτηση (Διαφάνεια 9)
10 '	Κλείσιμο • Εισαγωγή / υπενθύμιση του διαδικτυακού χώρου εργασίας (κατά προτίμηση παρουσίαση σε έναν προβολέα για το πώς να συνδεθείτε - έχοντας επίγνωση ότι δεν μπορούν όλοι να έχουν πρόσβαση σε υπολογιστή ή / και στο διαδίκτυο) • Εισαγωγή της εργασίας στο σπίτι - ένας πίνακας για συμπλήρωση στο σπίτι που ενθαρρύνει τον αυτοαναστοχασμό και την καλύτερη κατανόηση της ανάκτησης. (DOC 6) • Πληροφορίες για την επόμενη συνάντηση. Υλικά που χρειάζονται κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας: • Λίστα παρουσίας DOC 2. • Power point παρουσίαση DOC 4 και μέσα για την προβολή στην αίθουσα. • Εκτυπώσεις για την άσκηση DOC 5 • Εκτυπώσεις για την εργασία στο σπίτι (για όσους δεν έχουν πρόσβαση σε υπολογιστή ή / και στο Διαδίκτυο) (DOC 6)



Διάρκεια	Περιγραφή
5'	DETA 1, Output 8.1. – ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ Άνοιγμα Ο εκπαιδευτής έχει ήδη σχεδιάσει και ανεβάσει την ηλεκτρονική συνεδρία στην πλατφόρμα e-Training. Οι μαθητές θα δουν το περίγραμμα της εκπαίδευσης: θέματα, χρονοδιάγραμμα συναντήσεων, πράγματα που πρέπει να κάνετε στο διαδίκτυο. Σημείωση. Αυτό το θέμα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε οι συμμετέχοντες που έχουν τη δυνατότητα να εργαστούν στο διαδίκτυο, θα αποκτήσουν περισσότερο υλικό, θα μπορούσαν να μπουν βαθύτερα στο θέμα ΑΛΛΑ και οι συμμετέχοντες που δεν μπορούσαν να συμμετάσχουν στο διαδίκτυο θα μπορούσαν να συμμετέχουν χωρίς να αποκλειστούν.
20'	Εργασία για το σπίτι. Άσκηση ανάκτησης Μια υπενθύμιση για την ολοκλήρωση της άσκησης (DOC 6) σχετικά με την ανάκτηση, που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια της ζωντανής συνάντησης και για να ζητήσετε καθοδήγηση στο Διαδίκτυο, εάν χρειαστεί.
20'	Ψυχική υγεία και στίγμα. Μελετώντας το θέμα μόνοι σας. Οι μαθητές θα μπορούν να κατεβάσουν ένα pdf (DOC 7) με ένα κείμενο σχετικά με την ψυχική υγεία και το στίγμα, τους μύθους για την ψυχική υγεία κ.λπ. Οι μαθητές μπορούν να εξοικειωθούν με το υλικό και ενθαρρύνονται να καταγράψουν ερωτήσεις που ίσως έχουν και να κάνουν σημειώσεις για το τι ήταν ασαφές για αυτούς, ώστε να μπορούμε να το συζητήσουμε μόλις συναντηθούμε. Υλικά: • Εργασία για το σπίτι DOC 6 • Θεωρητικό PDF DOC7

Διάρκεια	Περιγραφή
----------	-----------





20 ' 90 ' συνολικ ά (συμπερι λαμβάν ομένου διαλλείμ ατος 15 λεπτών)	DETA 1, Output 8.1. – ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑ Άνοιγμα Υπογράφουν τη λίστα παρουσίας (DOC 2) Δημιουργία ατμόσφαιρας για συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών.<u>Οδηγίες για τους εκπαιδευτές.(DOC3)</u> Ένα εισαγωγικό παιχνίδι. Επιλεγμένο από τον εκπαιδευτή.Προσέξτε να μην επιλέξετε ένα παιχνίδι που απαιτεί σωματική δραστηριότητα σε περίπτωση που ορισμένα μέλη της ομάδας έχουν μειωμένη κινητικότητα, κ.λπ. Επίσης, λάβετε υπόψη ότι δεν πρέπει να δώσετε πολύ περίπλοκα καθήκοντα που θα μπορούσαν να αυξήσουν την ένταση.Μερικά απλά παραδείγματα θα ήταν: α) Όλοι θυμίζουν τα ονόματά τους και ονομάζουν το αγαπημένο τους ζώο. β) Όλοι θυμίζουν τα ονόματά τους και δείχνουν πώς αισθάνονται σήμερα με μια χειρονομία. Επανεξετάζοντας τους κανόνες της ομάδας.Ο εκπαιδευτής φέρνει τους κανόνες που έχουν καταγραφεί κατά την προηγούμενη συνάντηση, ακολουθεί μια σύντομη συζήτηση σχετικά με το εάν πρέπει να προσθέσουμε περισσότερους κανόνες ή να αλλάξουμε οτιδήποτε. Στη συνέχεια, η συνεδρία βασίζεται στην παρουσίαση Power Point DOC 8. Οι πληροφορίες παρουσιάζονται με συνεχείς διαδραστικές ερωτήσεις και ασκήσεις. Σύμφωνα με τη δυναμική της ομάδας, ο εκπαιδευτής μπορεί να προσθέσει πληροφορίες από το pdf (DOC 7).Επίσης, υπάρχουν μερικές συμβουλές για τον εκπαιδευτή στο Power Point DOC 8, στην ενότητα σημειώσεων. • Στίγμα ψυχικής υγείας. Τι είναι και μοίρασμα εμπειριών.(Διαφάνεια 2) • Μια άσκηση για το στίγμα και τους μύθους (Διαφάνεια 3 – Διαφάνεια 6).Δύο φύλλα χαρτιού - ένα που λένε "Συμφωνώ", το άλλο "Διαφωνώ" τοποθετούνται σε διαφορετικές πλευρές του δωματίου (Εκτυπώσεις - DOC 9).Στις διαφάνειες υπάρχουν δηλώσεις και μετά την ανάγνωση κάθε συμμετέχοντος καλούνται να σταθούν δίπλα στο φύλλο χαρτιού που ταιριάζει στην επιλεγμένη απάντησή τους.Στη συνέχεια, δίδεται χρόνος στα άτομα των δύο ομάδων να συζητήσουν γιατί σκέφτονται με αυτόν τον συγκεκριμένο τρόπο.Αργότερα πραγματοποιείται μια αμοιβαία συζήτηση.Εάν χρειαστεί, ο εκπαιδευτής δίνει επιχειρήματα που βοηθούν στην αποστιγματοποίηση της ψυχικής υγείας.Ο σκοπός αυτής της συζήτησης όμως δεν είναι να βρει «μια τέλεια απάντηση» αλλά να δημιουργηθεί χώρος για προβληματισμό και συζήτηση. <i>Εδώ προτείνεται διάλλειμα 15 λεπτών</i> • Άσκηση για στίγμα και λέξεις (Διαφάνεια 7). Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες εργασίας.Σε κάθε ομάδα δίνεται ένας πίνακας (Εκτυπώσεις - DOC 10) με διαφορετικούς τρόπους για να περιγράψετε ένα άτομο.Πρέπει να επιλέξουν ποια φράση βρίσκουν το καλύτερο για να περιγράψουν κάποιον και γιατί είναι καλύτερη από άλλες.Περίπου 10 λεπτά διατίθενται για ομαδικές συζητήσεις, μετά οι ομάδες παρουσιάζουν τα συμπεράσματά τους.Μπορεί να ακολουθήσει αμοιβαία συζήτηση. • Αρχές στη συζήτηση για την ψυχική υγεία (Διαφάνειες 8-10). • Εισαγωγή της εργασίας στο σπίτι (Διαφάνεια 11, DOC 11).Οι συμμετέχοντες καλούνται να αναλογιστούν από μόνα τους πώς θα ήθελαν να μιλήσουν για τη δική τους ψυχική υγεία, πώς θα ήθελαν να περιγράψουν ότι αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας;Επίσης πώς θα επέλεγαν να μιλήσουν για την ψυχική υγεία άλλων ανθρώπων που γνωρίζουν;Οι
---	--



10 '	συμμετέχοντες ενθαρρύνονται επίσης να ζητήσουν καθοδήγηση σχετικά με αυτήν την άσκηση, αναζητώντας στο διαδικτυακό χώρο εργασίας, εάν το χρειάζονται. Κλείσιμο • Εισαγωγή / υπενθύμιση του διαδικτυακού χώρου εργασίας (με παρουσίαση έναν προτζέκτορα για το πώς να συνδεθείτε - έχοντας επίγνωση ότι δεν μπορούν όλοι να έχουν πρόσβαση σε υπολογιστή ή / και στο διαδίκτυο) • Πληροφορίες για την επόμενη συνάντηση. Υλικά που χρειάστηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας: • Λίστα παρουσίας DOC 2. • Power point παρουσίαση DOC 8 και μέσα για να προβληθεί στην αίθουσα. • Εκτυπώσεις για την άσκηση DOC 9 και DOC 10 • Εκτυπώσεις για εργασία στο σπίτι (για όσους δεν έχουν πρόσβαση σε υπολογιστή ή / και στο Διαδίκτυο) (DOC 11)
-------------	--

Duration	Περιγραφή
15 '	DETA 1, Output 8.2 και 8.3. ΠΡΩΤΗΣΥΝΕΔΡΙΑ- ΠΡΟΣΩΠΟΜΕΠΡΟΣΩΠΟ Υλικά: PPT 1, DOC1, DOC2, PPT 4 Άλλα υλικά: προβολέας, υπολογιστής, χαρτί, χαρτοπίνακας και χαρτί, μολύβια, μία αίθουσα, μάσκες (τουλάχιστον 40 τ.μ.). Εισαγωγή Οι συμμετέχοντες καλωσορίζονται και υπογράφεται το φύλλο συμμετοχής από κάθε συμμετέχοντα (DOC 1) Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον εαυτό του και ολόκληρο το πλαίσιο του έργου (5 λεπτά) και ζητά από τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν (8-10 λεπτά).
80 '(Συμπεριλαμβανομένων 30 ' άσκησης)	Αυτή η συνεδρία βασίζεται στην παρουσίαση Power Point PPT 1 «Ποιες είναι οι ικανότητές μου και τι πρέπει να βελτιώσω; και περιλαμβάνει μία άσκηση (DOC 2). Ακολουθώντας την PPT, ο εκπαιδευτής θα μπορεί να αλληλεπιδρά με την ομάδα εξηγώντας και παρουσιάζοντας τις έννοιες: • Διαφάνεια 3 έως Διαφάνεια 5 - Εισαγωγή - “Δεξιότητες”—σε αντίθεση με “δυνατότητες” - Κοινωνικές δεξιότητες Για κάθε διαφάνεια (3, 4, 5), ο εκπαιδευτής εξηγεί τις έννοιες ενώ έχει ανοιχτές συζητήσεις με τους συμμετέχοντες. Τους ζητά να δώσει σύντομα παραδείγματα σχετικά με τις ικανότητες και τις δεξιότητες. Η συζήτησή τους θα ακολουθηθεί από μια άσκηση που αποσκοπεί να δώσει έμφαση στις έννοιες.
30 '	Άσκηση (DOC2)- 30 λεπτά





	Ο εκπαιδευτής προσφέρει σε όλους τους συμμετέχοντες έντυπα έγγραφα με άσκηση «Από αδυναμίες σε δυνατότητες & δεξιότητες», ενώ προσθέτει σε ένανχαρτοπίνακαταβασικά στοιχεία της άσκησης.Θα αφήσει στους συμμετέχοντες 10 λεπτά να σκεφτούν και να προσθέσουν στα χαρτιά τις απαιτούμενες εργασίες (να γεμίσουν με ατομικές αδυναμίες και δυνατότητες και δεξιότητες).Τα επόμενα 20 λεπτά θα διατηρηθούν για κοινές συζητήσεις σχετικά με το θέμα.Όλοι οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν. Συνεχίζοντας PPT1 • Διαφάνεια 6 «Αναγνώριση προβλήματος» - ο εκπαιδευτής συζητά με τους συμμετέχοντες όσον αφορά τα εμπόδια που αποτελούν φράγματα για τους προσωπικούς στόχους τουΑμΣ στην τρέχουσα ζωή του/της.Οι συμμετέχοντες καλούνται να έρθουν με προσωπικά παραδείγματα. • Η διαφάνεια 7 "Καθορισμός στόχου" - δημιουργεί βραχυπρόθεσμες προσεγγίσεις στους προσωπικούς στόχους των ΑμΣ με προσδιορισμό της κοινωνικής συμπεριφοράς που απαιτείται για την επιτυχή επίτευξη των βραχυπρόθεσμων στοιχειωδών στόχων.Η προσπάθεια καθορισμού στόχων απαιτεί από τον θεραπευτή ή τον εκπαιδευτή να αντλήσει απότουςΑμΣ λεπτομερείς περιγραφές για τις δεξιότητες επικοινωνίας που πρέπει να μάθουν, με ποιον θα χρησιμοποιηθούν, πού και πότε.Οι συμμετέχοντες ρωτούνται ποιοι είναι οι προσωπικοί τους στόχοι. • Διαφάνεια 8 Μέσα από "παιχνίδια ρόλων" ή "πρόβα συμπεριφοράς" –ο ΑμΣ καταδεικνύει τις λεκτικές, μη λεκτικές και παραολιστικές δεξιότητες που απαιτούνται για την επιτυχή κοινωνική αλληλεπίδραση στη διαπροσωπική κατάσταση που έχει τεθεί ως στόχος.Ως συνέχεια της προηγούμενης διαφάνειας, έχοντας κατά νου τους ατομικούς τους στόχους, τους ζητείται να απαριθμήσουν τις ατομικές τους δεξιότητες που έχουν για την επίτευξη του στόχου τους.Ο εκπαιδευτής θα διατηρήσει τη συζήτηση σύντομη και θα εμπλέξει συμμετέχοντες που δεν είχαν εμπλακεί προηγουμένως.Τουλάχιστον δύο συμμετέχοντες θα κληθούν να συμμετάσχουν σε ένα παιχνίδι ρόλων. • Η διαφάνεια 9 «Θετική» και «διορθωτική ανατροφοδότηση» - δίνεται στον συμμετέχοντα – επικεντρώμενη στην ποιότητα των συμπεριφορών που παρουσιάζονται στο παιχνίδι ρόλων. • Διαφάνεια 10 «Κοινωνική μοντελοποίηση» - παρέχεται με έναν θεραπευτή (έναν από τους συμμετέχοντες) ή έναν ομοτίμο που επιδεικνύει τις επιθυμητές διαπροσωπικές συμπεριφορές (μπορεί να περιλαμβάνει λεκτική επικοινωνία και μη λεκτικές ενδείξεις, όπως γλώσσα του σώματος ή εκφράσεις προσώπου) σε μια μορφή που μπορεί να μάθει απότην παρατήρηση ΑμΣ.Τρεις συμμετέχοντες θα κληθούν να υποστηρίξουν ως εθελοντές αυτήν την έννοια της κοινωνικής μοντελοποίησης.Για παράδειγμα, εάν ένας συμμετέχων/ούσα θεωρεί ότι χάνει κάποιες συμπεριφορές ανάγνωσης γλώσσας του σώματος, ένας άλλος/η συμμετέχων/ ούσα μπορεί να μοιραστεί/ δείξει την ικανότητά του/της να το διαβάσει.Ο τρίτος συμμετέχων θα είναι παθητικός, απλά εκφραζόμενος μέσω της γλώσσαςτου σώματος κάποιες κινήσεις / απιτουδίνες. • Η διαφάνεια 12- «Εργασίες στο σπίτι» - παρέχονται για να παρακινήσουν τον ΑμΣ να εφαρμόσει την επικοινωνία σε πραγματικές καταστάσεις.Όλοι οι συμμετέχοντες θα κληθούν να σκεφτούν τρεις διαπροσωπικές συμπεριφορές που πρέπει να βελτιωθούν και να εξασκηθούν στο σπίτι, για τις επόμενες μέρες.Ο εκπαιδευτής εξηγεί την εργασία και είναι ανοιχτός για
--	--



15'	Τυχόν διευκρινιστικές ερωτήσεις Ο εκπαιδευτής συζητά την κάθε διαφάνεια για περίπου 5 λεπτά την καθεμία. Διάλειμμα 15 λεπτών - λαμβάνοντας υπόψη την ιατρική κατάσταση του συμμετέχοντα
-----	---

Duration	Description
10'	DETA1, Output 8.2 και 8.3.. ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ. Ποιες είναι οι υποστηρίξεις μου; Τι δεξιότητες χρειάζομαι για να ενδυναμώσω τον εαυτό μου; ΠΡΟΣΩΠΟΜΕΠΡΟΣΩΠΟΣΥΝΕΔΡΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2 Αυτή η συνεδρία βασίζεται στην Powerpoint παρουσίαση 2.Ποιεςείναιοιυποστηρίξειςμου; Τι δεξιότητες χρειάζομαι για να ενδυναμώσω τον εαυτό μου; Υλικά: PPT 2, DOC 1, DOC3,PPT 4, DOC 4. Άλλα υλικά: προβολέας, υπολογιστής, χαρτί, χαρτοπίνακας και χαρτί, μολύβια, μία αίθουσα, μάσκες (τουλάχιστον 40 τ.μ.).
80' (Συμπεριλαμβανομένης 30 'άσκησης)	Άνοιγμα- Συνεδρία απολογισμού 1 Ο εκπαιδευτής και οι συμμετέχοντες συζητούν την πρώτη συνεδρία. Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να δώσουν τουλάχιστον ένα παράδειγμα για κάτι σημαντικό που θυμούνται από την τελευταία συνεδρία και με το οποίο θα πάρουν στο σπίτι. Η συνεδρία βασίζεται στην παρουσίαση Power point 2 και τις ασκήσεις-DOC 3 και την άσκηση PPT αρ.4. Η συνεδρία ξεκινά με μια άσκηση (PPT αρ. 4).- 30 ' 1) Σε ένα κομμάτι χαρτί (βλ. Μοντέλο Slide 2), σχεδιάστε τις υποστηρίξεις σας (οικογένεια και κοινότητα στο πρώτο μισό του χαρτιού, εκπαιδευτικές και κοινωνικές υπηρεσίες στο δεύτερο μισό της αριστεράς πλευράς του χαρτιού και ιατρικές και υπηρεσίεςυγείας στο δεύτερο μέρος του χαρτιού δεξιά πλευρά).- 15 ' 2) Τι υποστηρίξεις θεωρείτε ότι λείπουν από τη ζωή σας; 3) Πώς μπορείτε να συγκεντρώσετε περισσότερες υποστηρίξεις;(ανοιχτή συζήτηση) - 15 ' Η συνεδρία συνεχίζεται με PPT αρ.2, που είναι ο πυρήνας. Κάθε Διαφάνεια θα συζητηθεί από τον εκπαιδευτή μαζί με τους συμμετέχοντες -





	Διαφάνεια 3 έως Διαφάνεια 9. Μετακινώντας από τη μία διαφάνεια στην άλλη, ο εκπαιδευτής θα αναπτύξει ανοιχτές συζητήσεις με τους συμμετέχοντες. Θα τους ζητηθεί να έρθουν με προσωπικά παραδείγματα, από την ιδιωτική τους ζωή ή από την επαγγελματική τους ζωή, σχετικά με κάθε στοιχείο από τα παρακάτω.(45 λεπτά) • Προσωπικά προβλήματα ή ανάγκες ----- Χρησιμότητα της εκπαίδευσης δεξιοτήτων. Μπορείτε να περιγράψετε μια συγκεκριμένη ανάγκη / προσωπικό πρόβλημα που αντιμετωπίσατε πρόσφατα; Πώς μπορεί να βοηθήσει η εκπαίδευση δεξιοτήτων; • Επίμονα θετικά συμπτώματα ----- Αντιμετώπιση δεξιοτήτων για τη διαχείριση συμπτωμάτων και διαπροσωπικής επικοινωνίας για την πρόκληση ψυχωτικών συμπτωμάτων στη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία Τι γίνεται με τα επίμονα θετικά συμπτώματα; Πώς μπορείτε να τα διαχειριστείτε; • Αρνητικά συμπτώματα ----- Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία και συναισθηματική εκφραστικότητα Ας μιλήσουμε για αρνητικά συμπτώματα; Πώς μπορούμε να τους πολεμήσουμε; • Παρενέργειες των αντιψυχωσικών φαρμάκων ----- Μη λεκτικές και κινητικές ικανότητες Μπορείτε να αναφέρετε ορισμένες παρενέργειες των αντιψυχωσικών φαρμάκων; Πώς επηρεάζουν τις μη λεκτικές και κινητικές δεξιότητες; • Διάβρωση δεξιοτήτων από περιβάλλοντα χωρίς επαρκή ερεθίσματα ----- Αντιμετώπιση των επιπτώσεων του ιδρυματισμού Μπορείτε να μοιραστείτε μαζί μας μερικά παραδείγματα σχετικά με τη διάβρωση των δεξιοτήτων; Πώς μπορούμε να το αποτρέψουμε ή να το λύσουμε; • Κοινωνικό άγχος και αποφυγή ----- Σταδιακά βήματα για επικοινωνία με άλλους σε ποικίλες καταστάσεις-μοντελοποίηση και ο ρόλος που παίζει στην εκπαιδευτική κατάσταση να απευαισθητοποιεί το άγχος Κοινωνικό άγχος και αποφυγή; Ας μιλήσουμε για αυτά. Ποιος θέλει να περιγράψει μια συγκεκριμένη κατάσταση; • Στρεσογόνο συναισθηματικό κλίμα στην οικογένεια ή ομάδα, στο σπίτι ή στην εργασία ----- Λεκτικές και μη λεκτικές δεξιότητες αποκλιμάκωσης, επιθετικότητα παρά παθητικότητα ή επιθετικότητα κοινωνικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων Επηρεάζει το οικογενειακό κλίμα τη ζωή και τη στάση μας; Ποιες δεξιότητες έχουμε ή χρειαζόμαστε για να μας βοηθήσετε; • Γνωστικά ελλείμματα ----- Εργασιακές ή κοινωνικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων μέσω διαδικαστικής και ενεργητικής διδασκαλίας Τι γίνεται με τα γνωστικά ελλείμματα; Ας μιλήσουμε για αυτήν την ιδέα; Τι
--	--



	δεξιότητες επίλυσης χρειαζόμαστε; • Αποδοχή και σταθεροποίηση της ασθένειας ----- σύντροφος στη θεραπεία · επεπιτυχάνοντας διορατικότητα. Είναι ευεργετική η αποδοχή της ασθένειας; Τι γίνεται με την υποστήριξη από ομοτίμους. Πώς μπορεί αυτό να βοηθήσει; • Δεξιότητες διαχείρισης της ασθένειας ----- αξιόπιστη χρήση φαρμάκων δεξιότητες διαπραγμάτευσης με ψυχίατρο και άλλους παρόχους υπηρεσιών ενδυνάμωση και ελπίδα μέσω δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης στο «να αποκτήσει ζωή» Θεωρείτε ότι έχετε δεξιότητες διαχείρισης ασθένειας; Τι είδους δεξιότητες; • Στίγμα ----- Επιθετικότητα στην αντιμετώπιση των διακρίσεων·συνετή αυτο-αποκάλυψη, συνηγορία μέσω υποστήριξης από ομοτίμους και οργανώσεις αυτοβοήθειας Ας μιλήσουμε για το στίγμα! Πώς το αντιμετωπίζετε; Πώς αντιμετωπίζετε τις διακρίσεις; • Κοινωνική απομόνωση ----- Η ευχαρίστηση της συνομιλίας αυξάνει τη συμπαθητικότητα Αντιμετωπίζετε κοινωνική απομόνωση; Πώς καταφέρνετε να το διατηρήσετε σε αξιοπρεπείς παραμέτρους; • Φιλία ----- η οικειότητα και οι δεξιότητες γνωριμιών αντικαθιστούν την κοινωνική απόσυρση Πόσο σημαντική είναι η φιλία; Τι οικειότητα και δεξιότητες γνωριμιών έχετε ή θέλετε να αναπτύξετε; • Απασχόληση ----- Δεξιότητες εύρεσης εργασίας, επικοινωνία με εργοδότες και συνεργάτες Δουλεύεις; Πώς βρίσκετε μια δουλειά και, πιο σημαντικό, πώς μπορείτε να τη διατηρήσετε; • Ανεξάρτητη διαβίωση ----- Δεξιότητες στην απόκτηση στέγασης κοινωνική επίλυση προβλημάτων με τους συγκατοίκους Τι δεξιότητες χρειάζεστε για να έχετε μια ανεξάρτητη διαβίωση στην κοινότητα;
20 ‘	Άσκηση (20 ‘): Στο τέλος της παρουσίασης της συνεδρίας, θα δοθεί το DOC 3 και οι συμμετέχοντες θα κληθούν να συμπληρώσουν τη φόρμα με μεμονωμένα αντικείμενα. (10 λεπτά)



15 ' 15'	για συμπλήρωση, 10 λεπτά για συζήτηση). Η άσκηση είναι παρόμοια με την προηγούμενη (χάρτης πόρων), αλλά από άλλη οπτική γωνία (οικονομική, προσωπική, θεσμική και κοινωνική). Ο εκπαιδευτής θα οδηγήσει τη συζήτηση σε αυτές τις τέσσερις κύριες κατευθύνσεις 15λεπτά διάλειμμα Κλείσιμο • Πληροφορίες για την επόμενη διαδικτυακή συνεδρία. Θα παρουσιαστεί ένα σεμινάριο 12 λεπτών (DOC. 4 - Βίντεο YouTube σχετικά με τη χρήση του ZOOM), ώστε κάθε συμμετέχων να μπορεί να δημιουργήσει λογαριασμό ZOOM για την επόμενη διαδικτυακή συνεδρία.
-----------------	---

Διάρκεια	Περιγραφή
	DETA7, Output 8.13. – ΤΡΙΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ–ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ Ενδυνάμωση και δεξιότητες Υλικά: PPT 3, DOC 1, DOC5, DOC 8. Άλλα υλικά: Διαδικτυακό εργαλείο πλατφόρμα. Ο εκπαιδευτής έχει ήδη σχεδιάσει και ανεβάσει τη διαδικτυακή συνεδρία στην e-Training πλατφόρμα.
10'	Άνοιγμα Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει όλους στην επιλεγμένη πλατφόρμα.Θα κάνει μια σύντομη παρουσίαση των προηγούμενων ενοτήτων και των συμμετεχόντων.
20 '	Ξεκινήστε με την άσκηση Εισάγει σε όλους το Doc5 Power Walk (ανάγνωση 5 λεπτών και ατομικές αναλύσεις και συζήτηση 15 λεπτών).Κάθε συμμετέχων θα λάβει μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας το έγγραφο με σαφείς οδηγίες.
70'	Ενδυνάμωση & Δεξιότητες (PPT 3) Σύντομη παρουσίαση για τις διαφάνειες 3-8.Ο εκπαιδευτής ακολουθεί τις διαφάνειες και συζητά με τους συμμετέχοντες.





Διαφάνεια 4: Ο εκπαιδευτής ξεκινά μια συζήτηση σχετικά με την έννοια της δύναμης. Τι είναι η δύναμη; Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη δύναμη; Πώς μπορούμε να παράγουμε περισσότερη δύναμη;

Διαφάνεια 5: Τι είναι η ενδυνάμωση; Τι είναι η ενδυνάμωση μέσα στον τομέα της ψυχικής υγείας; Πώς μπορεί να είναι επωφέλης;

- Είναι μια πολυδιάστατη κοινωνική διαδικασία που βοηθά τους ανθρώπους να αποκτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους.
- Είναι μια διαδικασία που προωθεί τη δύναμη στους ανθρώπους, για χρήση της στη ζωή τους, στις κοινότητές τους και στην κοινωνία τους, ενεργώντας σε θέματα που ορίζουν ως σημαντικά.

Διαφάνεια 6: Ποιες είναι οι διαστάσεις της ενδυνάμωσης; Σε ποιο επίπεδο μπορεί να δράσει η ενδυνάμωση;

- *Empowerment is multi-dimensional, social, and a process.*
 - *Multi-dimensional.*
 - *It occurs within sociological, psychological, economic, and other dimensions (fields).*
 - *It also occurs at various levels, such as individual, group, and community.*
 - *It is a social process, since it occurs in relationship to others.*
 - *It is a process that is similar to a path or journey, one that develops as we work through it. The individual and community are fundamentally connected.*

Slide 7: Μπορούν η δύναμη, η αλλαγή και η επέκταση να συσχετιστούν; Τι έχουν κοινό?

Διαφάνειες 8-22. Συζητήσεις σχετικά με στοιχεία ενδυνάμωσης (θα χρησιμοποιηθεί το DOC 8).

Για κάθε μία από τις διαφάνειες 8 έως 22, ο εκπαιδευτής θα εμπλέξει 15 συμμετέχοντες. Σε όλους θα ζητηθεί από τον εκπαιδευτή να πάρει έναν αριθμό από το 1 έως το 15 και θα λάβει ένα θέμα διαφάνειας (DOC 8). Κάθε συμμετέχων θα κληθεί, έχοντας κατά νου το συγκεκριμένο στοιχείο ενδυνάμωσης, να περιγράψει το μέγιστο 3 λεπτά το καθένα, πώς αυτό το στοιχείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συγκεκριμένη δράση τους επόμενους 6 μήνες, προκειμένου να αυξηθεί η ποιότητα





ζωής του ΑμΣ (15 σ. x3 '= 45').

Ενώ ο/η συμμετέχων/ούσα θα απαντήσει

1. Έχοντας δύναμη λήψης αποφάσεων.
2. Έχοντας πρόσβαση σε πληροφορίες και πόρους.
3. Έχοντας μια σειρά επιλογών από τις οποίες μπορείτε να κάνετε επιλογές (όχι μόνο ναι / όχι, είτε / ή)
4. Επιθετικότητα
5. Ένα συναίσθημα ότι το άτομο μπορεί να κάνει τη διαφορά (όντας γεμάτος επίδα).

6. Μαθαίνοντας να σκέφτεστε κριτικά.ξεμαθαίνονταςτην
εξάρτηση/διαμόρφωση?βλέποντας τα πράγματα διαφορετικά.π.χ.,

Μαθαίνοντας να επαναπροσδιορίζουμε ποιοι είμαστε (μιλώντας με τη δική μας φωνή).

Μαθαίνοντας να επαναπροσδιορίζουμε τι μπορούμε να κάνουμε.

Μαθαίνοντας να επαναπροσδιορίζουμε τις σχέσεις μας με θεσμοθετημένη δύναμη.

7. Μαθαίνοντας σχετικά και εκφράζοντας θυμό.

8. Μη αισθανόμενοι μόνοι· νιώθοντας μέρος μιας ομάδας.

9. Κατανοώντας ότι οι άνθρωποι έχουν δικαιώματα.

10. Επηρεάζοντας την αλλαγή στη ζωή κάποιου και στην κοινότητα κάποιου.

11.Μαθαίνοντας δεξιότητες (π.χ. επικοινωνία) που το άτομο ορίζει ως σημαντικές.

12. Αλλάζοντας τις αντιλήψεις των άλλων για την επάρκεια και την ικανότητα να ενεργούν.





13. Βγαίνοντας από την «ντουλάπα».

14. Ανάπτυξη και αλλαγή που δεν τελειώνει ποτέ και ξεκινάει μόνη της.

15. Αύξηση της θετικής εικόνας του εαυτού και υπέρβαση του στίγματος.

Οι διαφάνειες 23-26, ανοιχτές συζητήσεις καθώς ο εκπαιδευτής ακολουθεί τις διαφάνειες.Επεξήγηση όρων.

Διαφάνεια 23: Ενδυνάμωση ως διαδικασία:

«Η επιθυμία να προστατεύεις (και να προστατεύεσαι) είναι ισχυρή·ωστόσο, υπάρχουν πραγματικά οφέλη όταν οι πελάτες (clients) αρχίζουν να ελέγχουν τη ζωή τους και όταν οι επαγγελματίες γίνονται οδηγοί και προπονητές σε αυτήν τη διαδικασία, αντί να αναλαμβάνουν τον μακροπρόθεσμο, πατερναλιστικό ρόλο των εποπτών. »

Ενώ ο εκπαιδευτής διαβάζει τη δήλωση, οι συμμετέχοντες καλούνται να σχολιάσουν. Ποιος είναι ο ρόλος του επαγγελματία;Αλλά ποιος είναι ο ρόλος του πελάτη;

Διαφάνεια 24:

Επίπεδα ενδυνάμωσης:

- Ατομική ενδυνάμωση
- Ενδυνάμωση ομάδων και κοινοτήτων

Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να δώσουν συγκεκριμένα παραδείγματα σχετικά με πράξεις ατομικής ενδυνάμωσης και κοινοτικής ενδυνάμωσης.

Διαφάνεια 25:

Η ενδυνάμωση ως μια διαδικασία "μέσω της οποίας οι άνθρωποι, οι οργανώσεις και οι κοινότητες αρχίζουν να έχουν τον έλεγχο στη ζωή της. Αυτό σημαίνει ότι οι νέες ικανότητες αποκτώνται ως μια φυσική διαδικασία αντί να πραγματοποιούνται μέσω συμβουλευτικών πληροφοριών ή παρέχονται από εξειδικευμένους επαγγελματίες. Η διαδικασία της ενδυνάμωσης σημαίνει επίσης ικανότητα εξεύρεσης λύσεων σε τοπικό επίπεδο, ενισχύοντας τις δομές και τη σύνδεση μεταξύ των ατόμων και του κοινωνικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένων των γειτόνων, των οικείων, των εκκλησιών, των συλλόγων και των ενώσεων εθελοντών. "(Deegan, 1999)

Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να σχολιάσουν την παραπάνω δήλωση. Επίσης να έλθουν με συγκεκριμένα παραδείγματα για την εξεύρεση λύσεων σε ατομικό και κοινοτικό επίπεδο.





15' 15'	Διαφάνεια 26: Ενδυνάμωση Διαδικασία κοινωνικής ένταξης με βάση τη διαδικασία ενδυνάμωσης 2 υποκείμενες διαστάσεις της έννοιας: - Η αύξηση των ατομικών δεξιοτήτων - Η αύξηση των δεξιοτήτων της κοινωνικής συμμετοχής. Ο εκπαιδευτής θα αλλάξει τη συζήτηση σε δεξιότητες και την αναγκαιότητα ανάπτυξης δεξιοτήτων προκειμένου να δημιουργήσει την ενδυνάμωση σε ατομικό και κοινοτικό επίπεδο. Οι συμμετέχοντες θα ερωτηθούν: Τι δεξιότητες έχεις? Τι μπορείτε να αναπτύξετε στο εγγύς μέλλον για να ενδυναμώσετε τον εαυτό σας; Διάλειμμα - 15 λεπτά Κλείσιμο της διαδικτυακής συνεδρίας. Απολογισμός. Ανατροφοδότηση. Οι συμμετέχοντες θα λάβουν Ερωτηματολόγια Αξιολόγησης και θα τους ζητηθεί να τα συμπληρώσουν και να επιστρέψουν με 5 ημέρες, χρησιμοποιώντας e-mail. Θα ενημερωθούν για την επόμενη συνεδρία (τίτλοι, χρονοδιάγραμμα κ.λπ.). Κάθε συμμετέχων θα
--------------------------	--

Διάρκεια	Περιγραφή
5 '	DETA 1, Output 8.4. – ΠΡΩΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ Άνοιγμα Ο εκπαιδευτής έχει ήδη σχεδιάσει και ανεβάσει την ηλεκτρονική συνεδρία στην πλατφόρμα e-Training. Οι μαθητές θα δουν το περίγραμμα της εκπαίδευσης: θέματα, χρονοδιάγραμμα συναντήσεων, πράγματα που πρέπει να κάνουν στο διαδίκτυο.





10'	Σημείωση. Αυτό το θέμα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε οι συμμετέχοντες που έχουν τη δυνατότητα να εργαστούν στο διαδίκτυο θα λάβουν περισσότερο υλικό, θα μπορούσαν να μπουν βαθύτερα στο θέμα ΑΛΛΑ οι συμμετέχοντες που δεν μπορούσαν να συμμετάσχουν στο διαδίκτυο θα μπορούσαν ακόμη να συμμετέχουν χωρίς να αποκλειστούν. Ερεθίσματα που προκαλούν πυροδότηση και σημάδια δυσφορίας Μελετώντας το θέμα, μόνοι σας. Οι μαθητές θα μπορούν να κατεβάσουν ένα pdf (DOC12) με ένα κείμενο σχετικά με τα ερεθίσματα που προκαλούν πυροδότηση και τα σημάδια δυσφορίας. Οι μαθητές μπορούν να εξοικειωθούν με το υλικό, ενθαρρύνονται να γράψουν τις ερωτήσεις και να σημειώσουν τι δεν ήταν σαφές σε αυτούς, ώστε να μπορούμε να το συζητήσουμε μόλις συναντηθούμε.
25'	Ασκήσεις για να αναγνωρίσουμε τα ερεθίσματα που προκαλούν πυροδότηση Οι μαθητές θα μπορούν να κατεβάσουν ένα έγγραφο με έναν πίνακα (DOC13), όπου μπορούν να αξιολογήσουν ποια θα μπορούσαν να είναι τα δικά ερεθίσματα που προκαλούν πυροδότηση. Ενθαρρύνονται να συμβουλευούνται για την άσκηση στην διαδικτυακή πλατφόρμα όταν είναι απαραίτητο. Υλικά: • Θεωρητικά PDF DOC12 • Άσκηση DOC13

Διάρκεια	Περιγραφή
----------	-----------





20 ' 60 ' συνολικά (συμπεριλαμβανομένου ενός διαλλείματος)	DETA 1, Output 8.4. – δια ζώσης συνεδρία Άνοιγμα Υπογράφουν τη φόρμα παρουσίας (DOC 2) Δημιουργώντας ατμόσφαιρα για συζήτηση και μοίρασμα. <u>Οδηγίες για τους εκπαιδευτές. (DOC3)</u> Ένα παιχνίδι για να γνωρίσετε ο ένας τον άλλον. Επιλεγμένο από τον εκπαιδευτή. Λάβετε υπόψη ότι δεν πρέπει να επιλέξετε ένα παιχνίδι που απαιτεί σωματική δραστηριότητα σε περίπτωση που ορισμένα μέλη της ομάδας έχουν μειωμένη κινητικότητα κ.λπ. Επίσης, λάβετε υπόψη ότι δεν πρέπει να δώσετε πολύ περίπλοκα καθήκοντα που θα μπορούσαν ενδεχομένως να αυξήσουν την ένταση. Μερικά απλά παραδείγματα θα ήταν τα εξής: α) Όλοι θυμίζουν το όνομά τους και ονομάζουν ένα ζώο που τους αρέσει. β) Όλοι θυμίζουν το όνομά τους και με μια χειρονομία δείχνουν πώς νιώθουν σήμερα. γ) Ο καθένας καλείται να σχεδιάσει μια μικρή ζωγραφική που αντανάκλα τη διάθεσή τους σήμερα και να τη μοιραστεί με άλλους. Μπορεί επίσης να είναι ένα emoji, της ημέρας εάν το κοινό είναι νεότερο. Επανεξέταση των κανόνων της ομάδας. Ο εκπαιδευτής φέρνει τους κανόνες που έχουν καταγραφεί κατά την προηγούμενη συνάντηση, ακολουθεί μια σύντομη συζήτηση σχετικά με το εάν πρέπει να προσθέσουμε περισσότερους κανόνες ή να αλλάξουμε οτιδήποτε. Από τη συνεδρία βασίζεται στην παρουσίαση Power Point DOC 14. Οι πληροφορίες παρουσιάζονται με συνεχείς διαδραστικές ερωτήσεις και ασκήσεις. Σύμφωνα με τη δυναμική της ομάδας, ο εκπαιδευτής μπορεί να προσθέσει πληροφορίες από το pdf (DOC 12). Επίσης, υπάρχουν μερικές συμβουλές για τον εκπαιδευτή Power Point DOC 14 στην ενότητα σημειώσεις • Η έννοια της συμπεριφοράς. (Διαφάνεια 2,3) Ζητώντας από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τους λόγους της ανθρώπινης
--	---



ματος 15 λεπτών)	συμπεριφοράς. Ένα αμοιβαίο συμπέρασμα επιτυγχάνεται με τη βοήθεια του εκπαιδευτή, ότι κάθε συμπεριφορά έχει έναν λόγο και δεν εξαρτάται από το γεγονός ότι κάποιος μπορεί να έχει προβλήματα ψυχικής υγείας ή όχι. • Άσκηση στην έννοια της συμπεριφοράς. (Διαφάνεια 4) Οι συμμετέχοντες καλούνται να συμμετάσχουν σε ομάδες των πέντε ατόμων για να διασκεδάσουν και να δημιουργήσουν «κινούμενα αγάλματα». Κάθε ομάδα θα λάβει ένα σενάριο (τα σενάρια για εκτύπωση παρουσιάζονται στο DOC15). Κάθε σενάριο περιέχει μια περιγραφή μιας συμπεριφοράς κάποιου. Οι μαθητές μέσα σε μια ομάδα πρέπει να συζητήσουν και να αποφασίσουν τι πιστεύουν ότι ποιο θα μπορούσε να είναι το αίτιο αυτής της συμπεριφοράς και ποιες ήταν οι αντιδράσεις από άλλους. Μόλις το έκαναν, πρέπει να δημιουργήσουν ένα «κινούμενο άγαλμα» που θα απεικονίζει την αιτία - συμπεριφορά - αντίδραση. Μπορούν να το κάνουν με μιμήσεις, χειρονομίες και δράση. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ορισμένα μέλη της ομάδας μπορούν να είναι μέρος του αγάλματος, άλλα – σκηνοθετώντας και συμβουλευόντας. Έτσι, οι μαθητές που δεν είναι άνετοι με την υποκριτική δεν χρειάζεται να το κάνουν. Μόλις ετοιμαστούν τα «κινούμενα αγάλματα», ένα προς ένα τα γκρουπ τα απεικονίζουν σε άλλους και όλοι μπορούν να μαντέψουν τι συμβαίνει. Ακολουθεί η συζήτηση. Ο εκπαιδευτής μπορεί να αναζητήσει συμπεράσματα όπως: δεν κατανοούν πάντα οι άλλοι τον λόγο πίσω από τη συμπεριφορά μας και μπορούν να την παρερμηνεύσουν. Η αντίδραση άλλων ανθρώπων μπορεί να είναι πιο χρήσιμη αν καταλάβουν τους λόγους κ.λπ. <i>Εδώ προτείνεται ένα διάλλειμα 15 λεπτών</i> • Τι ονομάζουμε ερεθίσματα πυροδότησης; (Διαφάνεια 5,6) Κύρια εισαγωγή σχετικά με τα ερεθίσματα που προκαλούν πυροδότηση και τη συζήτηση, για το τι και τι δεν είναι. Για τα άτομα που δεν έκαναν τη διαδικτυακή συνεδρία - τους δίνεται η άσκηση DOC13 να κάνει στο σπίτι. Υπάρχει περαιτέρω συζήτηση για την άσκηση. • Σημάδια κινδύνου. (Διαφάνεια 7,8) Κύρια εισαγωγή για τα σημάδια της δυσφορίας, ζητώντας να αναφερθούν περισσότερα παραδείγματα από αυτά που παρέχονται στις διαφάνειες. • Εισαγωγή στην εργασία – αναλύοντας στρεσογόνες καταστάσεις (Διαφάνεια 9) Επεξήγηση της εργασίας.
10 '	Κλείσιμο • Εισαγωγή / υπενθύμιση του διαδικτυακού χώρου εργασίας (με παρουσίαση με



	έναν προβολέα για το πώς να συνδεθείτε - έχοντας επίγνωση ότι δεν μπορούν όλοι να έχουν πρόσβαση σε υπολογιστή ή / και στο διαδίκτυο) • Πληροφορίες για την επόμενη συνάντηση. • Ομαδική δραστηριότητα: καλείται σε όλους να μοιραστούν ακριβώς 3 λέξεις που έχουν μείνει στον νου τους μετά από αυτή τη συνεδρία. Υλικά: • Power Point presentation DOC14 • Εκτυπώσεις DOC15 • Άσκηση DOC13 (θα διανεμηθεί για άτομα που δεν έχουν δυνατότητα να συμμετάσχουν στο διαδικτυακό χώρο) • Άσκηση DOC16 (θα διανεμηθεί για άτομα που δεν έχουν δυνατότητα να συμμετάσχουν στο διαδικτυακό χώρο)
--	--

Διάρκεια	Περιγραφή
5 '	ΔΕΤΑ 1, Output 8.4. – ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ Άνοιγμα Οι μαθητές θα δουν το περίγραμμα της εκπαίδευσης: θέματα, χρονοδιάγραμμα συναντήσεων, πράγματα που πρέπει να κάνετε στο διαδίκτυο.
15'	Εργασία για το σπίτι. Ανάλυση στρεσογόνων καταστάσεων. Άσκηση τόσο για τα ερεθίσματα πυροδότησης όσο και για τα σημάδια της δυσφορίας, αναλύοντας διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις. Οι μαθητές θα μπορούν να κατεβάσουν την άσκηση (DOC 16) που έχει ήδη εξηγηθεί λίγο κατά τη διάρκεια της ζωντανής περιόδου. Μπορούν επίσης να υποβάλουν ερωτήσεις ή οδηγίες στον διαδικτυακό χώρο εκμάθησης σχετικά με το πώς να κάνουν την άσκηση.



	Υλικά: • Άσκηση DOC16
--	---



Ευρωπαϊκό Έργο Erasmus +
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη διαχείριση της κρίσης σχιζοφρένειας σε οικιακά περιβάλλοντα



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSYCHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTIVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SERTI SLOVENSKO ZDRAVSTVENO
SREDSTVO



HETIQUA JA TAATUMISE Kool
RECOVERY COLLEGE



έδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO COERCION



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΡΓΟ ERASMUS +

**ΙΟ3_ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**ΔΕΤΑ 2_ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ
ΤΙΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΙΣ ΜΟΥ;
2019-1-ES01-KA204-065856**



**Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (DETA)

DETA 2

Εισαγωγή:

Αυτά τα εκπαιδευτικά υλικά έχουν σχεδιαστεί για να ενσωματώνουν το DETA 2 - Πώς να ενδυναμώσω τον εαυτό μου και τις υποστηρίξεις μου;

μεσα την εκπαίδευση Zero Coercion Project. Το DETA 2 έχει δύο στόχους:

- Καθορισμός του σχεδίου ευεξίας μου για να αποτρέψω επεισόδια κρίσης με τη συνεργασία των υποστηρίξεων μου.
- Αυξήση του ρόλου μου στη λήψη αποφάσεων. Προγραμματισμός για παρέμβαση σε κρίσεις.

Συνεδρία1/ΗΜΕΡΑ 1. Προσωπικό σχέδιο ανάκαμψης και ευεξίας ως οδηγός

Στόχοι:

- Εκτιμήστε την ιδέα της προσωπικής ανάκαμψης.
- Αυξήστε το αυτο-κίνητρο του συμμετέχοντα για να βρεί κατάλληλες τεχνικές αυτοβοήθειας για την πρόληψη υποτροπών και κρίσεων είτε για τον εαυτό του, για έναν αγαπημένο του ή για έναν πελάτη (client).
- Υποστηρίξτε την πρακτική και ολοκληρωμένη ικανότητα να κατάρτισετε ή να εποπτεύσετε σχέδια ανάκαμψης και ευεξίας.
- Συγκεντρώστε πληροφορίες σχετικά με την ικανότητα προετοιμασίας ενός σχεδίου ευεξίας και ανάκαμψης σε μια σύντομη διάλεξη, απεικονίστε το με μια μοιρασμένη εμπειρία από έναν ομότιμο.

Συμμετέχοντες:

- Ειδικός ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου εργαζόμενου ειδικής φροντίδας, ειδικού αποκατάστασης
- Άτομα που ζουν με σχιζοφρένεια
- Συγγενείς ατόμων με σχιζοφρένεια.

Ικανότητες:

Προσωπικό σχέδιο ανάκαμψης και ευεξίας ως οδηγός

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Ο/η συμμετέχων/ουσα γνωρίζει ότι για να αντιμετωπίσει τους κινδύνους για την υγεία και να αποτρέψει τις υποτροπές, είναι απαραίτητο να βρει δύναμη και πάθος σε τομείς της ζωής, δηλαδή να κατανοήσει τις επιθυμίες ενός ατόμου που ζει με σχιζοφρένεια σε σχέση με τη ζωή του ευρύτερα.
- Ο/η συμμετέχων/ουσα γνωρίζει τα μεθοδολογικά βήματα για να φτάσει από τις ευχές σε ένα προσωπικό σχέδιο δράσης.
- Ο/η συμμετέχων/ουσα έχει μια σφαιρική εικόνα του τρόπου με τον οποίο οι σύμβουλοι ομοτίμων μπορούν να είναι πρότυπα / παρακινητές στη δημιουργία σχεδίων ανάκαμψης και ευεξίας.

Επαλήθευση των μαθησιακών αποτελεσμάτων:

-Τεστ αυτοαξιολόγησης

- Ο συμμετέχων έχει αναπτύξει ένα πρόγραμμα υποστήριξης προσωπικής ευεξίας κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

Εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

Έννοια της προσωπικής ανάκαμψης, προσέγγιση με βάση τη δύναμη, εκτίμηση και πρόληψη ρίσκου, μεθοδολογία CARE

Διάρκεια:

- **Συνεδρία πρόσωπο με πρόσωπο:** 1 ημέρα = 6 ακαδημαϊκές ώρες
- **Διαδίκτυακή εκπαίδευση:** Η πρόσωπο με πρόσωπο εκπαίδευση θα μπορούσε να διεξαχθεί επίσης και διαδικτυακά .

Στρατηγικές εκπαίδευσης:

Η εκπαιδευτική προσέγγιση επικεντρώνεται στην πρόοδο της προσωπικής ανάκαμψης και σε κάποιου/ας την ειδικότητα στη διαχείριση της ζωής του/της.

Μεθοδολογία:

Ομαδική και ατομική / ανεξάρτητη εργασία - ενεργή και συμμετοχική, διάλεξη χωρίς αποκλεισμούς, αυτοαξιολόγηση.

Υλικά εκπαίδευσης:

Πηγή για διαλέξεις, με βάση το μοντέλο CARE:

Wilken, J., Hollander, D. (2015). [Supporting Recovery and Inclusion. Working with the CARE model](#). Amsterdam: SWP Publishers.

Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
6 ακαδημαϊκές ώρες	Ημέρα 1. Προσωπικό σχέδιο ανάκαμψης και ευεξίας ως οδηγός Μέρος Ι (90 λεπτά) Άσκηση προθέρμανσης - προσδοκίες και στόχοι για συμμετοχή στην εκπαίδευση (30 λεπτά). Οι συμμετέχοντες βρίσκονται σε κύκλο και επιλέγουν κάποιον/αν για να συνομιλήσουν. Ο εκπαιδευτής ζητά να σχηματίσουν ζεύγη λέγοντας, για παράδειγμα, να επιλέξει κάποιον/αν που έχει το ίδιο χρώμα των ματιών ή να επιλέξει κάποιον/αν που δεν γνωρίζει. Ο εκπαιδευτής αναφέρει το θέμα της συνομιλίας: Τι ξέρω για τα προσωπική ανάκαμψη και για τα πλάνα ανάκαμψης και ευεξίας, τι νομίζω ότι ξέρω, τι άλλο θα ήθελα να μάθω. Ο εκπαιδευτής συλλέγει εν συντομία πληροφορίες στο λευκό πίνακα: ξέρουμε, πιστεύουμε ότι ξέρουμε, θα θέλαμε να ξέρουμε.

Διάλεξη I (εγχειρίδιο σελ. 1): Σύντομη διάλεξη χωρίς αποκλεισμούς (15 λεπτά): Προσωπική σκέψη ανάκαμψης και στοιχεία (πέντε πυλώνες). Χωρίστε τα στοιχεία (πέντε πυλώνες, εγχειρίδιο σελ. 1) σε εκτυπωμένα έγγραφα στις μικρές ομάδες, ζητήστε σχόλια από το ακροατήριο. Εξηγήστε πρόσφατες ερευνητικές συστάσεις.

Διάλεξη II (εγχειρίδιο σελ 2): Σύντομη διάλεξη χωρίς αποκλεισμούς: Δυνατά σημεία και δυνατότητες (15 λεπτά). Άσκηση: Ψάχνετε δυνατά σημεία στο παρελθόν και στο παρόν (30 λεπτά) πρώτα ατομικά και μοιραστείτε σε ζευγάρια (φύλλο εργασίας 1. Δυνατά σημεία). Ο εκπαιδευτής διευθύνει τη συζήτηση σχετικά με το τι μάθαμε από την άσκηση στο ακροατήριο.

Μέρος II (90 λεπτά)

Διάλεξη III (εγχειρίδιο σελ. 3): Σύντομη διάλεξη: Μια ολιστική προσέγγιση στην ποιότητα ζωής, την ανάκαμψη και την ευημερία. Ζωή και προσωπικοί τομείς (15 λεπτά). Θα μπορούσατε να μοιραστείτε το παράδειγμα του Frank, εγχειρίδιο σελ. 3.

Άσκηση: Κύκλος ζωής (45 λεπτά) για τον εαυτό σας χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας 2. Ο/η συμμετέχων/ουσα περιγράφει προσωπικούς και ζωντανούς τομείς και κάνει αυτοαξιολόγηση όπως δίνεται στο φύλλο εργασίας. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο εκπαιδευτής διευθύνει τη συζήτηση σχετικά με το τι μάθαμε από την άσκηση σε μία αίθουσα ακροατών.

Διάλεξη IV (εγχειρίδιο σελ. 4): Σύντομη διάλεξη: Προσωπικό προφίλ (30 λεπτά) Άσκηση: Γράψτε ένα προσωπικό προφίλ για εσάς χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας 3. Τι μάθαμε - οι συμμετέχοντες το μοιράζονται σε μία αίθουσα ακροατών.

Μέρος III (90 λεπτά)

Κοινωνιομετρία: Τι πιστεύουμε για τους στόχους και τα σχέδια. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν μια γραμμή όπου στο ένα άκρο είναι στέκονται εκείνοι που κάνουν πλάνα (planners) (άτομα που εκτιμούν τον εαυτό τους ως τύπο που κάνει πλάνα) έναντι του άλλου άκρου της γραμμής που στέκονται εκείνοι που κάνουν αλλαγές (shifters), οι οποίοι αποτελούν έναν πιο ελεύθερο τύπος ατόμων (15 λεπτά). Οι συμμετέχοντες συζητούν τις απόψεις τους σε κλίμακα 1-10 και βρίσκουν τις θέσεις τους. Ο εκπαιδευτής ζητά σχόλια και λόγους στάσης και παραδειγμάτων. Σε περίπτωση διαδικτυακού μαθήματος, ο/η συμμετέχων/ουσα κάνει αυτοαξιολόγηση.

Διάλεξη V (εγχειρίδιο σ. 5): Σύντομη διάλεξη από την ευχή στο προσωπικό σχέδιο δράσης για την υποστήριξη της ανάκαμψης και της ευεξίας (15 λεπτά) Άσκηση: Προσωπικό σχέδιο δράσης για τον εαυτό σας (45 λεπτά) χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας 4. Τι μάθαμε σε μία αίθουσα ακρατών.

Κοινή χρήση κύκλου: τι παίρνω μαζί μου από την ημέρα. Ποιο είναι το πρώτο βήμα για την εφαρμογή αυτού που έμαθα, ποιος μπορεί να με υποστηρίξει - με τον οποίο θα επικοινωνήσω σε ένα μήνα (15 λεπτά).

ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (DETA)

DETA 2

Εισαγωγή:

Αυτά τα εκπαιδευτικά υλικά έχουν σχεδιαστεί για να ενσωματώνουν το DETA 2 - Πώς να ενδυναμώσω τον εαυτό μου και τις υποστηρίξεις μου; με την εκπαίδευση Zero CoercionProject. Το DETA 2 έχει δύο στόχους:

- Καθορίζω το σχέδιο ευεξίας μου για να αποτρέψω επεισόδια κρίσης με τη συνεργασία των υποστηρίξεών μου.
- Αυξάνω τον ρόλο μου στη λήψη αποφάσεων. Προγραμματισμός για παρέμβαση σε κρίσεις.

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2/ΗΜΕΡΑ 2. Δύναμη ως αντίβαρο στην ψυχοκοινωνική ευπάθεια.

Στόχοι:

- Εκτιμώ τις προσπάθειες των ανθρώπων που ζουν με σχιζοφρένεια για την αντιμετώπιση της ευπάθειας.
- Αυξάνω το προσωπικό κίνητρο του/ης συμμετέχοντα/ουσας για να βρει κατάλληλες τεχνικές αυτοβοήθειας για την πρόληψη υποτροπών και κρίσεων ψυχικής υγείας είτε για τον εαυτό του/της, για έναν αγαπημένο του/της ή για έναν πελάτη (client).
- Υποστηρίζω την πρακτική και ολοκληρωμένη ικανότητα να κατάρτισει ή επίβλεψει ένα σχέδιο έγκαιρων προειδοποιητικών σημείων.
- Συγκεντρώνω πληροφορίες σχετικά με την ικανότητα προετοιμασίας ενός σχεδίου προειδοποιητικών σημείων σε μια σύντομη διάλεξη, το απεικονίζω με μια μοιρασμένη εμπειρία από έναν ομότιμο.

Συμμετέχοντες:

- Ειδικός ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου εργαζόμενου ειδικής φροντίδας, ειδικού αποκατάστασης
- Άτομα που ζουν με σχιζοφρένεια
- Συγγενείς ατόμων με σχιζοφρένεια.

Ικανότητες:

Ημέρα 2. Δύναμη ως αντίβαρο στην ψυχοκοινωνική ευπάθεια

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Ο/η συμμετέχων/ουσα είναι ενήμερος/η για την ανάγκη να βρεθεί μια ισορροπία μεταξύ της ευπάθειας και των καλύτερων συμπεριφορών αντιμετώπισης κινδύνων για την υγεία και της πρόληψης υποτροπών.
- Ο/η συμμετέχων/ούσα γνωρίζει τα μεθοδολογικά βήματα για την εκπόνηση ενός σχεδίου έγκαιρων προειδοποιητικών σημείων.

- Ο/η συμμετέχων/ούσα έχει μια σφαιρική εικόνα του τρόπου με τον οποίο οι ομότιμοι σύμβουλοι μπορούν να είναι πρότυπα / κίνητρα στη δημιουργία ενός σχεδίου έγκαιρων προειδοποιητικών σημείων

Επαλήθευση των μαθησιακών αποτελεσμάτων:

- Τεστ αυτοαξιολόγησης
- Ο/η συμμετέχων/ούσα έχει αναπτύξει ένα σχέδιο έγκαιρων προειδοποιητικών σημείων για να υποστηρίξει την ευεξία.

Εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

Έννοια της προσωπικής ανάκαμψης, προσέγγιση με βάση τη δύναμη, εκτίμηση κινδύνου και πρόληψη, μεθοδολογία CARE

Διάρκεια:

- **Συνεδρία πρόσωπο με πρόσωπο:** 1 ημέρα = 6 ακαδημαϊκές ώρες
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** Η πρόσωπο με πρόσωπο, θα μπορούσε να διεξαχθεί και διαδικτυακά.

Στρατηγικές εκπαίδευσης:

Η εκπαιδευτική προσέγγιση επικεντρώνεται στην πρόοδο της προσωπικής ανάκαμψης και την προσωπική ειδίκευση στη διαχείριση της ίδιας της ζωής του ατόμου.

Μεθοδολογία:

Ομαδική και ατομική / ανεξάρτητη εργασία - ενεργή και συμμετοχική, περιεκτική διάλεξη, αυτοαξιολόγηση.

Υλικά εκπαίδευσης:

Πηγή για διαλέξεις, με βάση το μοντέλο CARE:

Wilken, J., Hollander, D. (2015). [Supporting Recovery and Inclusion.](#)

[Working with the CARE model.](#) Amsterdam: SWP Publishers.

Διάρκεια / Χρόνος	Περιγραφή
6 ακαδημαϊκές ώρες	Ημέρα 2. Η δύναμη ως αντίβαρο στην ψυχοκοινωνική ευπάθεια Μέρος I (90 λεπτά) Άσκηση προθέρμανσης - προσδοκίες και στόχοι για συμμετοχή στην εκπαίδευση (30 λεπτά). Ερωτήσεις και θέματα συζήτησης σε μία αίθουσα ακροατών υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτή: σε τι είμαι ευαίσθητος, πώς το αντιμετωπίζω, αν ξέρω από πού προέρχεται. Ο εκπαιδευτής συλλέγει μερικές ιστορίες που οι συμμετέχοντες είναι πρόθυμοι να πουν στην αίθουσα ακροατών. Διάλεξη VI (εγχειρίδιο σελ. 7): Συνοπτική διάλεξη Κατανοώντας ευπάθειες (30 λεπτά). Ο εκπαιδευτής θα μπορούσε να μοιραστεί το παράδειγμα του Φρανκ, εγχειρίδιο σελ. 7 και σελ. 9. Μπορεί επίσης να δει επιπλέον βίντεο «Η δύναμη της ευπάθειας» https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability#t-1193311 Διάλεξη VII (εγχειρίδιο σελ. 11): Διάλεξη δίχως αποκλεισμούς. Δυνάμεις που αντισταθμίζουν την ευπάθεια (30 λεπτά). Ο εκπαιδευτής θα μπορούσε να μοιραστεί το παράδειγμα του Φρανκ, εγχειρίδιο σελ. 11 και 12 και του Τομ σελ. 13. Μέρος II (90 λεπτά) Άσκηση: Τι είδους «συνοδό ταξιδιού» (άτομο υποστήριξης) χρειάζομαι για την ικανότητά μου να διαχειρίζομαι τους κινδύνους για την υγεία; Ποια είναι η ανάγκη μου για το δικό μου χώρο και τα όριά μου; Συζήτηση σε ζευγάρια. Ο εκπαιδευτής ρωτάει για μερικές σκέψεις την αίθουσα ακροατών. Διάλεξη VIII (εγχειρίδιο σελ. 13): Διάλεξη χωρίς αποκλεισμούς: Επιθυμητές στρατηγικές επικοινωνίας σε διαφορετικές καταστάσεις υγείας (30 λεπτά). Οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να φέρουν παραδείγματα στρατηγικών επικοινωνίας. Διάλεξη IX (εγχειρίδιο σελ. 15): Τεχνική διάλεξης για σχέδιο πρώιμων προειδοποιητικών σημείων και το παράδειγμα μοιρασμένης εμπειρίας από έναν ομότιμο(βοηθό εκπαιδευτή) ή το σχέδιο του Frank από το εγχειρίδιο σελ 17 (45 λεπτά). Μέρος III (90 λεπτά) Άσκηση: Προγραμματίστε ένα σχέδιο έγκαιρων προειδοποιητικών σημείων για τον εαυτό σας χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας 5 και μοιραστείτε την εμπειρία στην αίθουσα ακροατών (60 λεπτά). Επανάληψη και αυτοαξιολόγηση (15 λεπτά). Ο εκπαιδευτής επισημαίνει θέματα της εκπαίδευσης. Μοίρασμα μέσα σε μία αίθουσα ακροατών: τι παίρνω μαζί μου από την ημέρα. Ποιο είναι το πρώτο βήμα για την εφαρμογή αυτού που έμαθα, ποιος μπορεί να με υποστηρίξει - με τον οποίο θα επικοινωνήσω σε ένα μήνα (15 λεπτά).

Ευρωπαϊκό Έργο Erasmus +
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη διαχείριση της κρίσης σχιζοφρένειας σε οικιακά περιβάλλοντα



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSYCHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTIVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEINT SLOVENSKO ZDRAVSTVENO
SREDSTVO



HETALUJA TAATUMINE Kool
RECOVERY COLLEGE



Éδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO COERCION



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΡΓΟ ERASMUS +

**ΙΟ3_ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**ΔΕΤΑ 3_ΣΥΝΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΝΕΤΟ ΧΩΡΟ ΜΟΥ
2019-1-ES01-KA204-065856**



**Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ(ΔΕΤΑ)

ΔΕΤΑ 3_ ΣΥΝΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΝΕΤΟΧΩΡΟ ΜΟΥ

Εισαγωγή:

Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να ενσωματώσουν το ΔΕΤΑ 3 - COCREATING MY COMFORT SPACE στο έργο ZeroCoercion. Ο σχεδιασμός αυτού του περιεχομένου πραγματοποιείται σύμφωνα με τον μεθοδολογικό οδηγό συν-δημιουργίας (ΙΟ.1), προσπαθώντας να είναι όσο το δυνατόν πιο πρακτικός και βιωματικός. Ο κύριος στόχος του ΔΕΤΑ 3 είναι να προσφέρει τα απαραίτητα εργαλεία για να συν-δημιουργήσω τον δικό μου χώρο άνεσης και να μάθω πώς λειτουργεί για να το χρησιμοποιήσω καλή χρήση αυτού.

Τα επεισόδια διέγερσης θεωρήθηκαν ως ένας από τους κύριους λόγους για τη χρήση καταναγκαστικών μέτρων στην ψυχική υγεία. Για να εξαλείψουμε αυτόν τον τρόπο αντιμετώπισης καταστάσεων σε κρίση, πρέπει να παρέχουμε εργαλεία τόσο για τους ανθρώπους που παρουσιάζουν αυτό το πρόβλημα όσο και για την υποστήριξή τους.

Αυτό το περιεχόμενο παρουσιάζει μια από τις στρατηγικές για την πρόβλεψη αυτού του επεισοδίου διέγερσης, αναγνωρίζοντας τα προηγούμενα στοιχεία και χρησιμοποιώντας τον δικό σας χώρο άνεσης. Χάρη στα στοιχεία που το συνθέτουν, μπορείτε σταδιακά να μειώσετε τα επίπεδα άγχους σας και, ως εκ τούτου, μπορείτε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση χωρίς την ανάγκη καταναγκαστικού μέτρου. Έτσι θα δημιουργηθεί η ελάχιστη σύγκρουση σε ένα πλαίσιο σπιτιού. Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε καλά το εργαλείο και πώς να το χρησιμοποιήσουμε σωστά, καθώς μπορούμε να εξαλείψουμε το θεραπευτικό του περιεχόμενο εάν δεν το χρησιμοποιήσουμε σωστά.

Στόχοι:

- Δημιουργώ έναν χώρο ηρεμίας και προστασίας.
- Δημιουργώ συνθήκες ευεξίας σε αυτόν τον χώρο.
- Μαθαίνω να χρησιμοποιείτε σωστά αυτόν τον χώρο. Κάντε το ένα θεραπευτικό εργαλείο.

Συμμετέχοντες:

15 συμμετέχοντες από τις ακόλουθες ομάδες:

- Άτομα με Σχιζοφρένεια
- Συγγενείς.
- Επαγγελματίες ψυχικής υγείας.





Ικανότητες:

- Αυτό-παρατήρηση.
- Δημιουργικότητα.

Εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

- Περιβαλλοντικές δράσεις. Πώς να δημιουργήσετε ένα άνετο δωμάτιο ή ένα ήσυχο δωμάτιο-χώρο σε ένα περιβάλλον κατοικίας;
Ανασκόπηση πρακτικής. Πώς να χρησιμοποιήσετε τον ψυχολογικό απολογισμό σε περιβάλλον κατοικίας;

Διάρκεια: 4 ώρες και 50 λεπτά.

- **Συνεδρία πρόσωπο με πρόσωπο:** 2 ώρες και 50 λεπτά.
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** 2 ώρες.

Εκπαιδευτικές στρατηγικές:

Για να επιτευχθούν οι προαναφερθέντες στόχοι, προτείνεται η ανάπτυξη μιας εκπαιδευτικής μεθοδολογίας, που βασίζεται στους ακόλουθους χώρους:

- Προσαρμογή και διαμόρφωση στη μαθησιακή ικανότητα των ατόμων που ανήκουν στις ομάδες-στόχους.
- Η εκπαίδευση βασίζεται στις έννοιες της βιωματικής εκπαίδευσης και της μάθησης στην πράξη. Ως εκ τούτου, η μεθοδολογία εκπαίδευσης θα είναι κυρίως ενεργή και πρακτική.
- Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες θα διεξαχθούν σε πλαίσια με φυσική παρουσία και σε διαδικτυακά, επομένως, θα δημιουργηθούν υλικά και θα αναπτυχθούν εργαλεία κατάρτισης για χρήση σε διαφορετικά περιβάλλοντα κατάρτισης
- Η συμμετοχή των εκπαιδευομένων θα είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια των μαθημάτων κατάρτισης. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτές θα προωθήσουν δραστηριότητες στις οποίες οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να αλληλεπιδρούν και να ανταλλάσσουν εμπειρίες και γνώσεις μεταξύ τους και με διαφορετικούς συμμετέχοντες.
- Το εκπαιδευτικό μάθημα θα έχει εστίαση καθοδήγησης / εκπαιδευτή (coach). Οι εκπαιδευτές θα υποστηρίξουν τους μαθητές καθ' όλη τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος.
- Θα αναπτυχθεί μια πλατφόρμα e-training για τη διευκόλυνση των διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών, την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών των μαθητών και την υποστήριξη μαθημάτων κατάρτισης μέσω διαφορετικών διαδικτυακών εκπαιδευτικών εργαλείων.





Μεθοδολογία:

- Ενεργή και συμμετοχική.

Training materials:

- **Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο:** Ο εκπαιδευτής θα είναι υπεύθυνος για κάθε συνεδρία ένα χώρο μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, διασφαλίζοντας τη χρήση μεθοδολογιών εστίασης, πολύ οπτικών και πρακτικών υλικών. Η γλώσσα θα προσαρμοστεί στο επίπεδο κατανόησης των συμμετεχόντων, θα αξιολογηθεί από τη συμμετοχή ατόμων που πάσχουν από σχιζοφρένεια, που έχουν ξεπεράσει με επιτυχία μια κρίση και θα μοιραστούν αυτήν την εμπειρία με τους συμμετέχοντες.
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** Ο εκπαιδευτής πρέπει να υποστηρίζει το περιεχόμενο μέσω βίντεο, διαδικτυακών συνεδριών και διαδικτυακών σεμιναρίων. Οι μέντορες ή οι προπονητές θα πρέπει να υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών, εάν είναι απαραίτητο.





Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
60 '	ΔΕΤΑ 3 – Πρώτη διαδικτυακή συνεδρία Άνοιγμα Ο εκπαιδευτής έχει ήδη σχεδιάσει και ανεβάσει την διαδικτυακή συνεδρία στην πλατφόρμα e-Training. Πράγματα που πρέπει να κάνετε διαδικτυακά: • Οι μαθητές πρέπει να διαβάσουν και να κατεβάσουν (εάν το επιθυμούν) το εκπαιδευτικό υλικό (έγγραφα Power Point, έγγραφα PDF, αρχεία ήχου και βίντεο, ερωτηματολόγια κ.λπ.) για αυτό το θέμα. Δραστηριότητα 1. Περιγράφοντας τον άνετο χώρο μου Οι μαθητές θα δουν την παρουσίαση του Power Point όπου θα παρουσιαστούν οι στόχοι της συνεδρίας και από τι θα αποτελείται. Επιπροσθέτως, η διάρκεια, τα χρονοδιαγράμματα και οι απαιτήσεις συμμετοχής τους θα εξηγηθούν τόσο για τις πρόσωπο με πρόσωπο όσο και για διαδικτυακές συνεδρίες. Μόλις ολοκληρωθεί η παρουσίαση των συνεδριών, θα ξεκινήσει η εξήγηση για το τι είναι ο άνετος χώρος και ποια η χρησιμότητα του. <u>Οδηγίες για τον μαθητή και για τις υποστηρίξεις του</u> Εισαγάγετε κάθε έναν από τους φακέλους και κατεβάστε τα αρχεία ήχου και βίντεο. • Ακούω και / ή βλέπω προσεκτικά κάθε ένα από τα ερεθίσματα • Πειραματίζομαι και εντοπίζω το συναίσθημα που μου προκαλεί • Βαθμολογώ κάθε στοιχείο ακολουθώντας τα βήματα του ερωτηματολογίου



Υλικά:

- Παρουσίαση Powerpoint_DOC1
- Αρχεία ήχου και βίντεο_DOC2
- Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης_DOC3
- Θεωρητική εισαγωγή_DOC4





Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
----------------------	-----------



Βήμα 1 20 '	ΔΕΤΑ 3 – ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ Άνοιγμα Ο εκπαιδευτής θα έχει σχεδιάσει δύο χώρους στην αίθουσα με δύο διαφορετικά περιβάλλοντα. Στο πρώτο από αυτό θα υπάρξουν αισθητήρια ερεθίσματα για την διέγερση της οσμής: ένας υγραντήρας με διαφορετικά αρώματα, ώστε να μπορούν να βιώσουν καθεμιά από τις μυρωδιές, pillow mists, αποσμητικό χώρου mikado και τα αρωματικά φακελάκια. Στον δεύτερο χώρο θα υπάρχουν στοιχεία διαφορετικών υφών ώστε να μπορούν να τα δοκιμάσουν και να αισθανθούν τι συναίσθημα ή αίσθηση παράγουν. Μόλις οι συμμετέχοντες φτάσουν στην τάξη, ο εκπαιδευτής τους καλωσορίζει, παρουσιάζει τον εαυτό του/της και προτείνει μια δυναμική παρουσίαση για να σπάσει τον πάγο. Υλικά: • Υγραντήρας / Pillow mists / Αποσμητικό Mikado / Αρωματικά φακελάκια. • Τα ακόλουθα αρώματα που μπορούν να ληφθούν για οποιοδήποτε από τα στοιχεία που αναφέρονται στο προηγούμενο σημείο: γιασεμί, μέντα, λεβάντα, μέλι, σοκολάτα, καφέ, λεμόνι, πορτοκάλι, βανίλια, βασιλικός, τριαντάφυλλα, θαλασσινό νερό, δεντρολίβανο, χαμομήλι και σανδαλόξυλο. • Αντι-στρες μπάλα. • Μαξιλάρια με υφή (φτερά, σπόροι, μαλακά, αισθητήρια). • Μπουκάλι ζεστού νερού. • Κρύα τσάντα. • Σκουπίστε με νερό, άμμο παραλίας, λείες πέτρες, γρασίδι, άχυρο, φύλλα και ρύζι. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.1 ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΑΝΕΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΜΟΥ Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει την παρουσίαση του Powerpoint όπου θα συζητηθούν οι στόχοι της συνεδρίας. Δυναμικές1. Αρώματα Οι κάρτες θα φτιαχτούν με σχέδια και ονόματα των ουσιών που θέλουμε να
Βήμα 2 30 '	



Βήμα 3 30 '	παρουσιάσουμε και θα δοθούν στους συμμετέχοντες, έτσι ώστε ο καθένας να έχει μια κάρτα για κάθε τύπο μυρωδιάς. Θα τους δοθεί ένα στυλό και θα δοθεί η ακόλουθη ένδειξη: - Πρέπει να σημειώσετε στην αντίστοιχη κάρτα, την αίσθηση που γίνεται όταν αισθάνεστε το άρωμα που παρουσιάζεται. Αυτό θα επαναληφθεί με κάθε τύπο οσμής. Μόλις ολοκληρωθεί η παρουσίαση των αρωμάτων και κάθε μία από τις κάρτες έχει σημειωθεί από τους συμμετέχοντες, θα τους δοθεί το ερωτηματολόγιο για αξιολόγηση, σύμφωνα με αυτές τις εμπειρίες. Υλικά: • Παρουσίαση των συνεδριών_DOC5 • Αρώματα_DOC6 κάρτες • Στυλό. • Αρώματα. • Υγραντήρας / Pillow mists / Αποσμητικό Mikado / Αρωματικά φακελάκια. • Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης_DOC8 Δυναμικές 2. Υφές Ο εκπαιδευτής θα δείξει στους συμμετέχοντες πιθανά στοιχεία που μπορούν να συμπεριλάβουν στον προσωπικό τους χώρο άνεσης. Για να γίνει αυτό, θα τους δοθεί μια κάρτα με το όνομα και την εικόνα κάθε αντικειμένου. Ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει κάθε αντικείμενο ένα προς ένα, θα εξηγήσει τη λειτουργία του και θα το διαβιβάσει σε κάθε έναν από τους συμμετέχοντες, ώστε να μπορούν να παρατηρήσουν, να δοκιμάσουν και να βιώσουν την υφή του. Μόλις τα αντικείμενα μελετηθούν από κάθε έναν από τους παρευρισκόμενους και, προτού παρουσιάσετε τον επόμενο, πρέπει να γράψουν στην αντίστοιχη κάρτα την αίσθηση που είχαν μετά την επαφή με αυτό το στοιχείο. Όταν όλα τα στοιχεία έχουν εμφανιστεί στους συμμετέχοντες, το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης θα διαβιβασθεί σε
-----------------------------------	---



Βήμα 4 10 '	αυτούς για να αξιολογήσουν τις εμπειρίες τους. Υλικά: • Κάρτες με υφές_DOC7 • Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης_DOC8 • Anti-stress μπάλα. • Μαξιλάρια με υφές (φύλλα, σπόροι, μαλακά, αισθητήρια). • Μπουκάλι με καυτό νερό. • Κρύα τσάντα. • Δοχείο με νερό, άμμος παραλίας, λείες πέτρες, γρασίδι, άχυρο, φύλλα και ρύζι. Κλείσιμο εργαστηρίου • Κάντε ανασκόπηση των εννοιών και των συμπερασμάτων που συζητήθηκαν σε όλο το εργαστήριο. • Εξηγήστε τις επόμενες συνεδρίες που σχετίζονται με αυτό το εργαστήριο, τις δραστηριότητες που θα πραγματοποιηθούν και τις ημερομηνίες λήξης. Επιπλέον, ο εκπαιδευτής πρέπει να συγκρατήσει την ημερομηνία της επόμενης συνάντησης. • Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να υπογράψει τη λίστα συμμετοχών και να συμπληρώσει τη φόρμα αξιολόγησης εκπαίδευσης Υλικά: • Πρόσβαση στην πλατφόρμα της εκπαίδευσης. • Λίστα παρουσίας_DOC9.
------------------------------	---





Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
----------------------	-----------

	ΔΕΤΑ 3 – ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ Άνοιγμα 10’ Ο εκπαιδευτής, πριν από την πρόσωπο με πρόσωπο συνεδρία, θα πρέπει να κάνει ανασκόπηση του προκαθορισμένου καταλόγου για να προσθέσει νέα στοιχεία, που δεν προβλέπονται σε αυτόν, τα οποία έχουν εμφανιστεί στις προηγούμενες συνεδρίες και συνεπώς πρέπει να συμπεριληφθούν στον προϋπολογισμό. Στη συνεδρία, ο χώρος πρέπει να χωριστεί σε δύο μέρη. Ένα από αυτά θα είναι για το άτομο με ψυχική ασθένεια και το άλλο για την υποστήριξή του. Κάθε μέρος θα έχει το αντίστοιχο υλικό για καθένα από αυτά. Ο εκπαιδευτής θα καλωσορίσει τα μέλη της συνεδρίας και θα καθοδηγήσει καθένα στον αντίστοιχο χώρο. Θα εξεταστούν πιθανές ερωτήσεις που έχουν προκύψει από προηγούμενες συνεδρίες. Υλικά: • Εισαγωγική (παρουσίαση) power point_DOC10 • Προτζέκτορας • Κατάλογος στοιχείων_DOC11 • Λίστα των αναγκών_DOC13 • Ηλεκτρονική συσκευή (computer, tablet, κινητό etc). • Αίθουσα με προτζέκτορα. • Λίστα παρουσίας_DOC9 • Ερωτηματολόγιο «Οδηγός για την επιλογή θέσης του άνετου χώρου» _DOC12
	Βήμα 1: 10’ Δραστηριότητα 1.Περιγραφώ την τοποθεσία και τις ανάγκες του άνετου χώρου μου. Ο εκπαιδευτής, μέσω του ενεργοποιημένου power point, θα κάνει μια εισαγωγή στη σημασία της συνεδρίας και θα εξηγήσει τη δυναμική της δραστηριότητας που θα πραγματοποιηθεί.
	Βήμα 2; 20’ Δυναμικές 1: Τοποθεσία



Βήμα 3: 30'	Ο εκπαιδευτής ξεκινά τη δραστηριότητα ζητώντας από το άτομο που έδωσε την ερώτηση: "Πού θα τοποθετήσω τον άνετο χώρο μου;" Για να απαντήσουμε σε αυτήν την ερώτηση θα χρησιμοποιήσουμε το ερωτηματολόγιο που θα χρησιμεύσει ως οδηγός για να επικεντρωθούμε στις ανάγκες και να αξιολογήσουμε ποιος είναι ο κατάλληλος χώρος. Πρώτα θα διαβάσουμε δυνατά τις ερωτήσεις που απευθύνονται στο άτομο που εξυπηρετήθηκε (οι απαντήσεις θα καταγραφούν καθώς συζητούνται) και μετά από αυτές θα διαβάσουμε τις ερωτήσεις που απευθύνονται στο άτομο υποστήριξης για να μελετήσουμε τη σκοπιμότητα δημιουργίας αυτού του άνετου χώρου στο μέρος που επιλέχθηκε από το άτομο που πρόκειται να το χρησιμοποιήσει. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να μεσολαβήσει σύμφωνα με τις απαντήσεις, έως ότου αποκτήσει τον καταλληλότερο χώρο για το άτομο που εξυπηρετείται όποτε αυτό είναι εφικτό στο πλαίσιο του σπιτιού για τα υπόλοιπα μέλη του εν λόγω περιβάλλοντος. Υλικά: • Ερωτηματολόγιο «Οδηγός για την επιλογή θέσης του άνετου χώρου » _DOC12 • Στυλό. Δυναμικές 2: Ανάγκες Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει τις δυναμικές, ξεκινώντας από τον προηγούμενως επεξεργασμένο κατάλογο αναγκών: • Με βάση τον κατάλογο των αναγκών, το άτομο που εξυπηρετούνται πρέπει να εντοπίσουν ποια στοιχεία πιστεύουν ότι χρειάζονται για τον άνετο χώρο τους. • Αυτή η δραστηριότητα πραγματοποιείται σε συνδυασμό με το άτομο υποστήριξης, οπότε το τελευταίο πρέπει να εκτιμήσει τη βιωσιμότητα των στοιχείων που επιλέγονται.
-------------------------------	---



	• Ο εκπαιδευτής θα έχει ρόλο μεσολαβητή και θα προσφέρει εναλλακτικές λύσεις εάν απαιτείται. • Θα έχουν μια ηλεκτρονική συσκευή (υπολογιστής, tablet, κινητό ...) που θα διευκολύνει τους χρήστες να αναζητούν τιμές για να κάνουν τον προϋπολογισμό σωστά. • Θα έχουν μια λίστα με τις ανάγκες στις οποίες μπορούν να προσθέσουν ανάγκες και τιμές για να εκτιμήσουν τη βιωσιμότητα της σύνδεσης. Υλικά: • Κατάλογος στοιχείων_DOC11 • Ηλεκτρονική συσκευή (tablet. Computer, κινητό, etc) • Λίστα αναγκών_DOC13
Step 4: 10'	Κλείνοντας τη συνεδρία, θα γίνει υπενθύμιση της ημερομηνίας της επόμενης συνάντησης. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να υπογράψει τη λίστα συμμετοχών και να συμπληρώσει τη φόρμα αξιολόγησης εκπαίδευσης Υλικά: • Πρόσβαση στην πλατφόρμα εκπαίδευσης. • Λίστα παρουσίας_DOC9.



Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
30 '	ΔΕΤΑ 3 – Δεύτερη διαδικτυακή συνεδρία Άνοιγμα Ο εκπαιδευτής έχει ήδη σχεδιάσει και ανεβάσει την ηλεκτρονική συνεδρία στην πλατφόρμα e-Training. Πράγματα που πρέπει να κάνετε διαδικτυακά: • Οι μαθητές πρέπει να πραγματοποιήσουν τον προγραμματισμό τους για τη συναρμολόγηση του χώρου άνεσης στο διαδίκτυο μαζί με το άτομο υποστήριξής τους. Αφού το τελειώσετε, μπορείτε να το εκτυπώσετε αν το επιθυμείτε. Δραστηριότητα 1. Σχεδιάζοντας τη δημιουργία του άνετου χώρου μου Οι μαθητές θα παρακολουθήσουν μία σύντομη επεξηγηματική παρουσίαση power point της συνεδρίας. <u>Οδηγίες για τον μαθητή και την υποστήριξή τους</u> • Στη συνεδρία θα έχετε ένα έγγραφο σχεδιασμού (planner) και μια λίστα με τις απαραίτητες εργασίες για να ρυθμίσετε «τον άνετο χώρο μου». • Πρώτα απ' όλα θα λάβετε υπόψη μια τελική ημερομηνία κατά την οποία πρέπει να δημιουργηθεί ο χώρος και θα γράψετε αυτήν την ημερομηνία στο έγγραφο σχεδιασμού (planner). • Δεύτερον, κάντε κλικ σε κάθε μία από τις ενέργειες και σύρετε στην αντίστοιχη θέση σχεδιασμού(planner). Μπορείτε να επιλέξετε τη σειρά για να δώσετε μεγαλύτερη βιωσιμότητα στη διαδικασία. Μόλις συμπληρωθεί ο σχεδιασμός (planner), θα έχουμε την επιλογή να το εκτυπώσουμε ώστε να μπορούμε να το συμβουλευτούμε όποτε χρειαστεί. Και μπορούμε να αρχίσουμε να συνδημιουργούμε μαζί το χώρο μας!



	Υλικά : • Παρουσίαση Powerpoint_DOC14 • Σχεδιασμός (Planner)_DOC15
--	--

Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
30'	ΔΕΤΑ 3 – ΤΡΙΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΑΝΟΙΓΜΑ Ο εκπαιδευτής έχει ήδη σχεδιάσει και ανεβάσει την ηλεκτρονική συνεδρία στην πλατφόρμα e-Training. Πράγματα που πρέπει να κάνετε διαδικτυακά: • Οι μαθητές πρέπει να διαβάσουν και να κατεβάσουν τα εκπαιδευτικά υλικά (έγγραφο Power Point και έγγραφο PDF) για αυτό το θέμα.





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1. Μαθαίνω να χρησιμοποιώ τον άνετο χώρο μου

Οι μαθητές θα δουν μία power point παρουσίαση και θα διαβάσουν το περιεχόμενο του pdf όπου περιλαμβάνεται το θεωρητικό μέρος που σχετίζεται με αυτό το θέμα.

Είναι πολύ σημαντικό αυτό το θεωρητικό περιεχόμενο να μελετηθεί τόσο από το άτομο με ψυχική ασθένεια όσο και από το άτομο υποστήριξής του, καθώς είναι πολύ σημαντικό και οι δύο να κατανοήσουν τη σημασία του να κάνεις καλή χρήση αυτού του χώρου.

Μετά από αυτό, οι κάρτες θα διατεθούν στους συμμετέχοντες, για να εκτιμήσουν ότι το θεωρητικό περιεχόμενο έχει κατανοηθεί.

Οδηγίες για τη χρήση καρτών:

- Πρώτα θα σκεφτούμε ένα ευχάριστο μέρος στο οικιστικό μας περιβάλλον (εκτός από τον άνετο χώρο μου).
- Θα απαντήσουμε στις ερωτήσεις, με βάση κάθε κατάσταση, κάνοντας κλικ στον άνετο χώρο ή στον χώρο που έχουμε επιλέξει προηγουμένως. Η πλατφόρμα θα μας διορθώσει για να αξιολογήσουμε εάν έχουμε κατανοήσει το θεωρητικό περιεχόμενο.

Υλικά:

- Παρουσίαση Powerpoint_DOC16
- Σημεία χρήσης άνετου χώρου_DOC17



Ευρωπαϊκό Έργο Erasmus +
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη διαχείριση της κρίσης σχιζοφρένειας σε οικιακά περιβάλλοντα



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSYCHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTIVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEINT SLOVENSKO ZDRAVSTVENO
SREDSTVO



HETALUJA TAATUMINE Kool
RECOVERY COLLEGE



Éδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO COERCION



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΡΓΟ ERASMUS +

**ΙΟ3_ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**ΔΕΤΑ 4_ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ: ΑΠΟΚΛΙΜΑΚΩΝΩ ΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ**

2019-1-ES01-KA204-065856



**Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (DETA)

DETA 4_ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ: ΑΠΟΚΛΙΜΑΚΩΝΩ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ

Εισαγωγή:

Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να ενσωματώσουν το DETA 4 - BEPROACTIVE:DE-ΑΠΟΚΛΙΜΑΚΩΝΩ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ στο πρόγραμμα Zerocoercion.Ο σχεδιασμός αυτού του περιεχομένου πραγματοποιείται σύμφωνα με τον μεθοδολογικό οδηγό συν-δημιουργίας (ΙΟ.1), προσπαθώντας να είναι όσο το δυνατόν πιο πρακτικός και βιωματικός.Ο κύριος στόχος του DETA 4 είναι η σωστή χρήση στρατηγικών επικοινωνίας για να αποφευχθεί μια συναισθηματική κλιμάκωση που αυξάνει τη δυσφορία και προκαλεί πιθανή επιθετική αντίδραση.

Η λεκτική αποκλιμάκωση ως θεραπευτική προσέγγιση σε μια κατάσταση κρίσης υποδηλώνει την τροποποίηση μιας στάσης, η διαδικασία δηλαδή παρέμβασης σχετικά με το πώς ερμηνεύεται η υπάρχουσα κατάσταση, ποια συναισθήματα δημιουργεί και ποια η αντίδραση σε αυτή την κατάσταση. Αυτό το περιεχόμενο παρουσιάζει τις δεξιότητες που πρέπει να ασκηθούν για τη σωστή χρήση αυτού του εργαλείου και επιπροσθέτως, για τη μείωση της δυσφορίας, αποτρέποντας πιθανές καταστάσεις αναταραχής που μπορούν να οδηγήσουν σε κρίση.

Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε καλά το εργαλείο και πώς να το χρησιμοποιήσουμε σωστά, καθώς μπορούμε να εξαλείψουμε το θεραπευτικό του περιεχόμενο εάν δεν το χρησιμοποιήσουμε σωστά.

Στόχοι:

- Εξασκώ τη γνωστική συζήτηση
- Χρησιμοποιώ θετική ομιλία
- Ενθαρρύνω τη χρήση ενδυναμωτικών στρατηγικών επικοινωνίας

Συμμετέχοντες:

20 συμμετέχοντες από τις ακόλουθες ομάδες (κάθε άτομο με σχιζοφρένεια θα συνοδεύεται από μία υποστηρικτική φιγούρα):

- Άτομα με Σχιζοφρένεια.
- Συγγενείς.
- Επαγγελματίες ψυχικής υγείας.





Ικανότητες:

- Ομαδική εργασία/ συνεργασία
- Επικοινωνία
- Αυτοπαράτηρηση

Εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

- Ανασκόπηση πρακτικής: Πώς να αποκλιμακώσω σε ένα περιβάλλον σπιτιού;

Διάρκεια: 3 ώρες 20 λεπτά

- **Πρόσωπο με πρόσωπο:** 1 ώρα
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** 2 ώρες 20 λεπτά

Εκπαιδευτικές στρατηγικές:

Προκειμένου να επιτευχθούν οι προαναφερθέντες στόχοι, προτείνεται η ανάπτυξη μιας μεθοδολογίας κατάρτισης που βασίζεται στις ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Προσαρμοσμένη και διαμορφωμένη στη μαθησιακή ικανότητα των ατόμων που ανήκουν στις ομάδες στόχου.
2. Η εκπαίδευση βασίζεται στις έννοιες της βιωματικής εκπαίδευσης και μάθησης «κάνοντας»· ως εκ τούτου, η μεθοδολογία εκπαίδευσης θα είναι κυρίως ενεργή και πρακτική.
3. Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες θα πραγματοποιηθούν σε δια ζώσης πλαίσια και σε διαδικτυακά, έτσι θα δημιουργηθεί υλικό και θα αναπτυχθούν εργαλεία κατάρτισης για χρήση σε διαφορετικά περιβάλλοντα κατάρτισης.
4. Η συμμετοχή των μαθητών θα είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια των μαθημάτων κατάρτισης. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτές θα προωθήσουν δραστηριότητες στις οποίες οι μαθητές μπορούν να αλληλεπιδράσουν και να ανταλλάξουν εμπειρίες και γνώσεις μεταξύ τους και με διαφορετικούς συμμετέχοντες.
5. Το εκπαιδευτικό μάθημα θα έχει μια προσέγγιση καθοδήγησης / προπονητή (coach). Οι εκπαιδευτές θα υποστηρίξουν τους μαθητές καθ' όλη τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος.
6. Θα αναπτυχθεί μία e-learning πλατφόρμα για τη διευκόλυνση διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών, την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών των μαθητών και την υποστήριξη μαθημάτων κατάρτισης μέσω διαφορετικών διαδικτυακών εκπαιδευτικών εργαλείων.

Μεθοδολογία:

1. Ενεργή και συμμετοχική.





Υλικά εκπαίδευσης:

1. Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο: Ο εκπαιδευτής θα είναι υπεύθυνος για κάθε συνεδρία σε έναν μαθησιακό χώρο χωρίς αποκλεισμούς, διασφαλίζοντας τη χρήση μεθοδολογιών εστίασης και πολύ οπτικών και πρακτικών υλικών. Η γλώσσα θα προσαρμοστεί στο επίπεδο κατανόησης των συμμετεχόντων, θα περιλαμβάνει ως παράδειγμα τη συμμετοχή των Άτομα με Σχιζοφρένεια που έχουν ξεπεράσει με επιτυχία μια κρίση και θα μοιραστούν αυτήν την εμπειρία με τους συμμετέχοντες.

2. Διαδικτυακή εκπαίδευση: Ο εκπαιδευτής πρέπει να υποστηρίζει το περιεχόμενο μέσω βίντεο, διαδικτυακών συνεδριών και διαδικτυακών σεμιναρίων. Οι μέντορες ή οι προπονητές θα πρέπει να υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών, εάν είναι απαραίτητο.

Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
Βήμα 1 5'	DETA 4 – Πρώτη διαδικτυακή συνεδρία Άνοιγμα Αυτή η συνεδρία θα έχει ως συμμετέχοντες μόνο άτομα με σχιζοφρένεια, που μόλις συνδεθούν με την διαδικτυακή πλατφόρμα, θα μπορούν να έχουν πρόσβαση στο υλικό που είναι διαθέσιμο για αυτήν τη δραστηριότητα. Εκτός από ένα έγγραφο PowerPoint, θα υπάρχει ένα ερωτηματολόγιο για τους συμμετέχοντες για να σημειώσουν εκείνες τις καταστάσεις που τους προκαλούν τη μεγαλύτερη ενόχληση ή την μειώνουν σε στιγμές που αρχίζουν να αισθάνονται αγχωμένοι, ανήσυχοι ή απλά όταν αρχίζουν να αισθάνονται αδιαθεσία. Υλικά: • Ερωτηματολόγιο_DOC2 • Power Point_DOC1 • Ηλεκτρονική συσκευή με πρόσβαση στο ίντερνετ





Βήμα 2 30 '	Δραστηριότητα 1.1. Αξιολόγηση της κατάστασης δυσφορίας Πριν απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο, οι συμμετέχοντες πρέπει να διαβάσουν προσεκτικά το έγγραφο PowerPoint. Οι συμμετέχοντες, μόλις ανοίξουν το ερωτηματολόγιο, πρέπει να επισημάνουν με (+) ή (-) τις καταστάσεις που τους αρέσουν ή δεν τους αρέσουν. Μπορούν επίσης να προσθέσουν, στην ενότητα "παρατηρήσεις", κάθε περίπτωση που θέλουν να συμπεριλάβουν και που δεν αντικατοπτρίζεται στο ερωτηματολόγιο, με κάποια ενδεχομένως επιπλέον διευκρίνιση ή σχόλιο για το θέμα που συζητήθηκε. Για να γίνει αυτό, θα δοθεί η ακόλουθη ένδειξη: - Πρέπει να φανταστείτε για μια στιγμή ότι, όταν είστε στο σπίτι σου, αρχίζετε να νιώθετε άσχημα. Αφού διαβάσετε κάθε μία από τις καταστάσεις, θα πρέπει να επισημάνετε με ένα σύμβολο ΣΥΝ (+) εκείνες τις καταστάσεις που θα σας κάνουν να νιώσετε καλύτερα και με ένα σύμβολο ΠΛΗΝ (-) αυτές που θα σας κάνουν να νιώσετε χειρότερα. Εάν θέλετε να συμπεριλάβετε οποιαδήποτε άλλη στιγμή που δεν αντικατοπτρίζεται στο ερωτηματολόγιο ή να διευκρινίσετε οποιαδήποτε άλλη πτυχή, μπορείτε να το κάνετε στην ενότητα των σχολίων. Μόλις ολοκληρωθούν οι οδηγίες, θα τους δοθεί χρόνος για τη συμπλήρωσή τους και την υποβολή ή μεταφόρτωση στην πλατφόρμα. Υλικά: • Ερωτηματολόγιο "Αξιολογώντας τη δυσφορία μου"_DOC2 • Power Point_DOC1 • Ηλεκτρονική συσκευή με πρόσβαση στο ίντερνετ
Βήμα 3 5'	Κλείσιμο εργαστηρίου • Θα τους ζητηθεί να υπογράψουν τη λίστα παρουσίας. Υλικά: • Πρόσβαση στην πλατφόρμα εκπαίδευσης. • Λίστα παρουσίας_DOC9





--	--

Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
Step 1 5'	DETA 4 – Δεύτερη διαδικτυακή συνεδρία Άνοιγμα Αυτή η συνεδρία θα έχει ως συμμετέχοντες μέλη οικογένειας ή άτομα που υποστηρίζουν άτομα με σχιζοφρένεια και επαγγελματίες, οι οποίοι όταν συνδεθούν με την πλατφόρμα θα μπορούν να έχουν πρόσβαση στο υλικό που είναι διαθέσιμο για αυτήν τη δραστηριότητα. Εκτός από ένα έγγραφο PowerPoint, θα υπάρχει ένα ερωτηματολόγιο για τους συμμετέχοντες για να σημειώσουν τις καταστάσεις που βιώνουν όταν το άτομο με σχιζοφρένεια ξεκινά μια κρίση δυσφορίας. Υλικά: - Powerpoint_DOC3 - Ερωτηματολόγιο_DOC4 - Ηλεκτρονική συσκευή με πρόσβαση στο ίντερνετ
	Δραστηριότητα 1. Παρεμβαίνοντας στη δυσφορία Πριν απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο, οι συμμετέχοντες πρέπει να διαβάσουν προσεκτικά το έγγραφο PowerPoint.





Βήμα 2: 30'	Οι συμμετέχοντες, μόλις ανοίξουν το ερωτηματολόγιο, πρέπει να απαντήσουν με (X) τις καταστάσεις που συμβαίνουν όταν ο συγγενής τους αρχίζει να αντιμετωπίζει κρίση δυσφορίας στο σπίτι. Για να γίνει αυτό, θα δοθεί η ακόλουθη ένδειξη: - Πρέπει να φανταστείτε για μια στιγμή ότι, όταν το άτομο με σχιζοφρένεια είναι μαζί, αρχίζει να αισθάνεται άσχημα. Αφού διαβάσετε κάθε μία από τις καταστάσεις πρέπει να σημειώσετε με ένα σταυρό (X) εκείνες που τείνετε να κάνετε έτσι ώστε να σας βοηθήσουν ή να σας υποστηρίξουν. - Εάν θέλετε να συμπεριλάβετε οποιαδήποτε άλλη ενέργεια που δεν αντικατοπτρίζεται στο ερωτηματολόγιο ή να αποσαφηνίσετε οποιαδήποτε πτυχή, μπορείτε να το κάνετε στην ενότητα των σχολίων. Μόλις ολοκληρωθούν οι οδηγίες, θα τους δοθεί χρόνος για τη συμπλήρωσή τους και την υποβολή ή μεταφόρτωση στην πλατφόρμα. Υλικά: - Ερωτηματολόγιο «Ενεργώντας σε κατάσταση δυσφορίας»_DOC4 - Στυλό.
Βήμα 3 5'	Κλείσιμο εργαστηρίου • Θα τους ζητηθεί να υπογράψουν τη λίστα συμμετοχών. Υλικά: • Πρόσβαση στην πλατφόρμα εκπαίδευσης. • Λίστα παρουσίας_DOC10

Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
	ΔΕΤΑ 4 –Τρίτη διαδικτυακή συνεδρία Άνοιγμα Ο εκπαιδευτής έχει ήδη σχεδιάσει και ανεβάσει την ηλεκτρονική συνεδρία στην πλατφόρμα e-Training. Πράγματα που πρέπει να κάνετε online: • Οι μαθητές θα μάθουν για την προφορική τεχνική αποκλιμάκωσης μέσω του υλικού. Πραγματοποίηση αξιολόγησης στο τέλος της συνεδρίας για να ελέγξετε ότι το περιεχόμενο έχει κατανοηθεί.





Βήμα 1	Δραστηριότητα 1. Γνωρίζοντας τη λεκτική αποκλιμάκωση
60 '	Οι μαθητές θα δουν μία powerpoint παρουσίαση, όπου θα παρουσιαστούν οι στόχοι της συνεδρίας και από τι θα αποτελείται. Μόλις ολοκληρωθεί η παρουσίαση της συνεδρίας, θα ξεκινήσει η εξήγηση για το τι είναι η λεκτική αποκλιμάκωση και για ποιες καταστάσεις χρησιμοποιείται. <u>Οδηγίες για τον μαθητή και την υποστήριξή τους</u> Εισαγάγετε κάθε έναν από τους φακέλους και κατεβάστε τα αρχεία powerpoint, pdf και βίντεο. • Δείτε την παρουσίαση powerpoint με την υποστήριξη του PDF. • Παρακολουθήστε τα βίντεο για να δείτε το πρακτικό μέρος της θεωρίας που έχουμε μάθει. • Πάρτε το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του τι έχει εμπεδωθεί/κατανοηθεί. Υλικά: • Power Point_DOC5 • PDF θεωρητικό υλικό_DOC6 • Βίντεο αποκλιμάκωσης • Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης_DOC7
Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή



Βήμα 1 15'	ΔΕΤΑ 4 –Πρώτη συνεδρία πρόσωπο με πρόσωπο Άνοιγμα Ο εκπαιδευτής θα έχει την αίθουσα προετοιμασμένη, χωρισμένη σε δύο μέρη, στα οποία θα κάθονται αντικριστά. Το ένα μέρος θα έχει καταλειφθεί από υποστηρικτικές φιγούρες και επαγγελματίες και το άλλο από άτομα με σχιζοφρένεια. Μόλις οι συμμετέχοντες φτάσουν στην τάξη, ο εκπαιδευτής τους καλωσορίζει, συστήνει τον εαυτό του και προτείνει μια δυναμική παρουσίαση για να σπάσει τον πάγο. Υλικά: • Power point_DOC8 • Προτζέκτορας • Ερωτηματολόγια από τη συνεδρία 1 και τη συνεδρία 2_(DOC2 andDOC4) • Στυλό . • Μαυροπίνακας
Βήμα 2 45'	Δραστηριότητα 1. Δουλεύοντας για την ευεξία Ο εκπαιδευτής θα κάνει μια σύντομη ανακεφαλαιωτική περίληψη της τελευταίας διαδικτυακής συνεδρίας, στην οποία θα εξηγείται η τεχνική προφορικής αποκλιμάκωσης και θα επιλύει τυχόν αμφιβολίες που ενδέχεται να έχουν προκύψει σε καθένα από τα μέρη. Μόλις ολοκληρωθεί αυτό το μέρος, θα λάβουν τα ερωτηματολόγια που ο καθένας συμπλήρωσε, και θα τα δουλέψουν σε ζευγάρια (άτομο με σχιζοφρένεια και η υποστηρικτική τους φιγούρα ή ο επαγγελματίας). • Πρώτον, οι υποστηρικτικές φιγούρες θα διαβάσουν τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια σας. Ο εκπαιδευτής θα γράψει αυτές τις απαντήσεις στον πίνακα και θα ρωτήσει το άτομο με σχιζοφρένεια, ποιες από αυτές τις



	απαντήσεις αυξάνουν τη δυσφορία τους σε στιγμές κρίσης. Η υποστηρικτική φιγούρα/επαγγελματίας πρέπει να το λάβει υπόψη. • Δεύτερον, τα άτομα με σχιζοφρένεια θα διαβάσουν τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγιό τους. Ο εκπαιδευτής θα γράψει τις απαντήσεις στον πίνακα. • Όταν κάθε μεριά έχει εκφράσει τον τρόπο διαχείρισης των καταστάσεων κρίσης, ο εκπαιδευτής θα συνοψίσει και τα δύο συμπεράσματα που ελήφθησαν σύμφωνα με την τεχνική προφορικής αποκλιμάκωσης. Ποια πράγματα κάνουν καλά και ποια πράγματα πρέπει να βελτιώσουν. Αυτή η άσκηση θα γίνει με όλους τους συμμετέχοντες. Κλείσιμο εργαστηρίου • Κάντε ανασκόπηση των εννοιών και τα συμπερασμάτων που συζητήθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου. • Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να υπογράψει τη λίστα παρουσίας και να συμπληρώσει τη φόρμα αξιολόγησης εκπαίδευσης. Υλικά: • Πρόσβαση στην πλατφόρμα εκπαίδευσης. • Λίστα παρουσίας_DOC11
--	--

Ευρωπαϊκό Έργο Erasmus +
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη διαχείριση της κρίσης σχιζοφρένειας σε οικιακά περιβάλλοντα



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSYCHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTIVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEINT SLOVENSKO ZDRAVSTVENO
SREDSTVO



HETALUJA TAATUMINE Kool
RECOVERY COLLEGE



Éδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO COERCION



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΡΓΟ ERASMUS +

**ΙΟ3_ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**ΔΕΤΑ 5_ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ:
ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
2019-1-ES01-KA204-065856**



**Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (DETA)

DETA 5_ ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ: ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Εισαγωγή:

Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να ενσωματώσουν το DETA 5 –ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ: ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ, στο πρόγραμμα Zero Coercion. Ο σχεδιασμός αυτού του περιεχομένου πραγματοποιείται σύμφωνα με τον μεθοδολογικό οδηγό Co-Creation (IO.1), προσπαθώντας να είναι όσο το δυνατόν πιο πρακτικός και βιωματικός. Ο κύριος στόχος του DETA 5, 8.9 είναι η επεξεργασία μιας κρίσης με τρόπο που να είναι τελικά επωφελής για την ανάκαμψη.

Αυτό το DETA θα προσπαθήσει να διδάξει στους συμμετέχοντες πώς να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά μια κρίση, βελτιώνοντας το σχέδιο δράσης τους. Καθώς ο στόχος του έργου είναι να μειώσει τα μέτρα καταναγκασμού, αυτό το DETA θα χρησιμοποιήσει τους συγκεκριμένους στόχους της ανάλυσης και την ικανότητα να μάθουμε από τα λάθη μας για να βελτιώσουμε περαιτέρω τις προετοιμασίες μας για κρίσεις, καθώς και να ελαχιστοποιήσουμε τις αρνητικές τους συνέπειες. Αυτοί οι δύο στόχοι είναι πολύ απλοί, οπότε τα εργαστήρια θα είναι σύντομα, πρακτικά και εντός θέματος. Οι εκπαιδευτές πρέπει να φροντίσουν να προσαρμόσουν τις αρχές που συζητούνται στο DETA στα σχέδια δράσης τους και στους τρόπους λειτουργίας τους και να μην ακολουθούν αυστηρά τη λίστα ελέγχου που παρέχεται, για να δώσουν στην ομάδα τις καλύτερες πιθανότητες με θετικό αποτέλεσμα. Πρέπει να σημειωθεί ότι η περισσότερη διαθέσιμη βιβλιογραφία σχετικά με το θέμα της ανάλυσης μετά την κρίση επικεντρώνεται σε μεγάλο βαθμό στις ομάδες αντιμετώπισης κρίσεων και στην εξωτερική βοήθεια, καθώς μετά από μια κρίση είναι μια περίοδος έντονης ευπάθειας για το εκάστοτε άτομο. Η καλύτερη πρόταση στο πλαίσιο των μη καταναγκαστικών πρακτικών είναι επομένως ένα άτομο να βασίζεται στην υποστήριξή του, σε αυτή τη δύσκολη στιγμή και να επικεντρώνεται στον περιορισμό του στρες.

Στόχοι:

DETA 5, 8.9.:

- Ανάλυση μετά την κρίση.
- Μαθαίνω από τα λάθη.

Συμμετέχοντες:

10 συμμετέχοντες από όλες τις ομάδες βάσει εθελοντικής συμμετοχής:

- Άτομα με Σχιζοφρένεια
- Συγγενείς.
- Επαγγελματίες ψυχικής υγείας





Ικανότητες:

DETA5, 8.9.: Αυτό-ανάλυση, βασιζόμενοι σε άλλους

Εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

DETA 5, 8.9.:

- Learning from mistakes: Making adaptations Μαθαίνοντας από τα λάθη: Κάνοντας προσαρμογές
- Ελαχιστοποιώντας τις συνέπειες: Φροντίζοντας τον εαυτό σας και τους γύρω σας

Διάρκεια: 2,5 ώρες

DETA5, 8.9.:

- **Συνεδρία πρόσωπο με πρόσωπο:** 1 ώρα και 25 λεπτά συνολικά (κατά τη διάρκεια μίας συνεδρίας)
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** 1 ώρα (σε μία συνεδρία)

Εκπαιδευτικές στρατηγικές:

Προκειμένου να επιτευχθούν οι προαναφερθέντες στόχοι, προτείνεται η ανάπτυξη εκπαιδευτικής μεθοδολογίας με βάση τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

- Πρακτικό πρόγραμμα μαθημάτων.
- Εκπαιδευτής (coach) ή μέντορας παρών κατά τη φάση της οργάνωσης
- Σε περίπτωση στεγαστικής ομάδας, όλοι οι κάτοικοι πρέπει να είναι παρόντες.
- Πριν από τα διαδικτυακά μαθήματα θα προηγηθεί ένα μάθημα για τη χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού τεχνολογίας πληροφοριών και προγραμμάτων.
- Κρίσιμες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται για την αξιολόγηση μιας κρίσης θα διδαχθούν, αλλά θα επιβλέπονται αυστηρά από επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Μεθοδολογία:

- Ενεργή και συμμετοχική.
- Θα χρησιμοποιηθεί από τον μέντορα τεχνική «scaffolding».
- Πρόοδος: Θεωρία για την αυτο-ανάλυση, πρακτική με το σχετικό σχέδιο δράσης, διαδικτυακή συνεδρία για να βασίζεται κάποιος σε άλλους και να αναζητά επαγγελματική βοήθεια.

Εκπαιδευτικά υλικά:

- **Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο:** Κατά τη διάρκεια των πρόσωπο με πρόσωπο συνεδριών, το υλικό που χρησιμοποιείται θα είναι μια παρουσίαση PPT, κατάλληλα διοικητικά έγγραφα (φύλλα υπογραφής) και το σχέδιο δράσης / έγγραφο που





χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες για να προετοιμαστούν για κρίσεις και να διαχειριστούν την κατάστασή τους.

- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** Η διαδικτυακή εκπαίδευση δεν είναι απαραίτητη για αυτό το συγκεκριμένο DETA, αλλά πρέπει να συμπεριληφθεί λόγω της τρέχουσας πανδημίας. Το σχέδιο μαθήματος μπορεί να προσαρμοστεί με τον κάθε τρόπο.





Διάρκεια	Περιγραφή
15 '	DETA 5, Output 8.9. – ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ (Μαθαίνοντας από τα λάθη: Κάνοντας προσαρμογές) Εισαγωγή Οι συμμετέχοντες καλωσορίζονται και το φύλλο συμμετοχής υπογράφεται (DOC 2) Αυτή η συνεδρία βασίζεται στην παρουσίαση Power Point DOC 4. Ένας μέντορας καλωσορίζει όλους τους συμμετέχοντες και ξεκινά το μάθημα παρουσιάζοντας του συμμετέχοντες μεταξύ τους. Αναφερόμενος στο θεωρητικό υπόβαθρο (DOC 1) ξεκινά μια σύντομη συζήτηση μέσα στην ομάδα σχετικά με την εμπειρία τους σχετικά με το τι συμβαίνει μετά από μια κρίση (διαφάνεια 2). Μετά από 5-10 λεπτά, αυτός / αυτή μεταβαίνει σε μια πιο λεπτομερή εξήγηση των παραμέτρων αυτού του DETA. <u>Πριν από το μάθημα, βεβαιωθείτε ότι είστε ενημερωμένοι για τις Οδηγίες για τους εκπαιδευτές. (DOC3)</u> Καθορίζοντας τις παραμέτρους του DETA Σε αυτήν την ενότητα, οι συμμετέχοντες πρέπει να ενημερωθούν ότι ακόμη και οι καλύτερες προετοιμασίες μπορεί να μην αποτρέπουν πάντα μια κρίση. Ωστόσο, μόλις συμβεί μια κρίση, έχουμε την ευκαιρία να μάθουμε από την κρίση · τι οδήγησε σε αυτήν, πώς εμείς και άλλοι αντιδράσαμε σε αυτήν και αν πρέπει να αλλάξουμε κάτι (διαφάνεια 3). Ο μέντορας εκμεταλλεύεται αυτήν την ευκαιρία για να αναφερθεί στο σχέδιο δράσης / ατομικό σχέδιο για κρίση που καθορίστηκε σε προηγούμενα DETA και ελέγχει αν οι συμμετέχοντες το θυμούνται. Από αυτό το σημείο και μετά, πρέπει να χρησιμοποιηθούν τα έγγραφα με τα οποία οι συμμετέχοντες είναι εξοικειωμένοι. Εάν δεν είναι διαθέσιμα, χρησιμοποιήστε τη συνημμένη λίστα ελέγχου για αναφορά (DOC 5). Αφού οι συμμετέχοντες ανακαλέσουν το σχέδιο, ο μέντορας συνεχίζει με την PPT. Ακολουθώντας την PPT, ο μέντορας θα είναι σε θέση να αλληλεπιδράσει με την ομάδα και να καθοδηγήσει τη συζήτηση και τις ασκήσεις σχετικά με την ανάλυση μετά την κρίση. • Το σχέδιο μας (Διαφάνεια 4)
60 ' συνολικά	





10'	. Ο μέντορας παρουσιάζει ένα παράδειγμα ενός σχεδίου και συζητά τα μέρη του σχεδίου μας για την πρόληψη μιας κρίσης. • Ανάλυση-Αξιολογώντας το σχέδιο μας Ο μέντορας ζητά από κάθε συμμετέχοντα να αναφερθεί στο ατομικό του σχέδιο και ρωτά αν έπρεπε ποτέ να το αναθεωρήσει. Μετάβαση στην άσκηση ανοίγοντας την PPT σε: • Φτιάξτο! - Άσκηση. (Διαφάνεια 5) 5' ρύθμιση, 30' άσκηση Αυτή είναι μια απλή άσκηση για χρήση. Έχετε ένα λανθασμένο σχέδιο δράσης στην PPT. ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ ΣΤΗΝ PPT ΜΕ ΤΟ ΣΧΕΤΙΚΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ Ή ΕΓΓΡΑΦΟ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΟΡΙΣΕΤΕ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΘΗΚΗΣ ΣΑΣ. (Η PPT παρέχει ένα παράδειγμα σχεδίου δράσης, το οποίο θα πρέπει να αντικατασταθεί από αυτό που χρησιμοποιείτε). Στη συνέχεια, κάντε αλλαγές στο υπάρχον σχέδιο δράσης σας για να το κάνετε λάθος. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες σκέψης 2-3 ατόμων και ζητήστε τους να κάνουν συστάσεις για το πού να διορθώσουν τα λάθη που εισαγάγατε. Μετά από κάθε πρόταση κάθε ομάδας, ρωτήστε την ομάδα γιατί πρότειναν αυτήν την αλλαγή στο σχέδιο. Αφήστε μεταξύ 20 και 30 λεπτών, αλλά να γνωρίζετε ότι ο απολογισμός θα διαρκέσει λίγο χρόνο. <i>Συνιστάται διάλειμμα 10 λεπτών εδώ</i> Απολογισμός-15' (διαφάνεια 10) Αφού ολοκληρωθεί η άσκηση, ο εκπαιδευτής παίρνει χρόνο για να συγχαρεί όλους για τη συμμετοχή τους. Αυτός / αυτή εξηγεί ότι υπάρχουν δύο βασικά σημεία που πρέπει να μάθουμε από αυτήν την άσκηση: 1.) Κανένα σχέδιο δεν είναι τέλει και ίσως χρειαστεί να προσαρμοστεί 2.) Η συνεργασία δημιουργεί ένα καλύτερο σχέδιο, καθώς σπάνια έχουμε μια καλή εικόνα των δικών μας λαθών. Χρειαζόμαστε τη γνώμη και την υποστήριξη άλλων.
-----	---



	Κλείσιμο Ο εκπαιδευτής μετά μεταβαίνει στην τελευταία διαφάνεια - τις βασικές ερωτήσεις. Αυτό-ανάλυση (Διαφάνεια 7) • Ο εκπαιδευτής ευχαριστεί όλους για τη συμμετοχή τους και δίνει πληροφορίες για την επόμενη συνάντηση. • Εισαγωγή της εργασίας για το σπίτι - ο εκπαιδευτής παρέχει στους συμμετέχοντες μια σύντομη άσκηση προβληματισμού (DOC 6) και εξηγεί ότι η εργασία για το σπίτι θα τους δώσει μια εμπειρία για το πώς λειτουργεί ο προβληματισμός και η αυτο-ανάλυση. Υλικά που απαιτούνται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας: • Λίστα παρουσίας DOC 2. • Power point presentation DOC 4 και μέσα για την προβολή μέσα στην αίθουσα. • Εκτυπώσεις για την άσκηση DOC 5 • Εκτυπώσεις για την εργασία για το σπίτι DOC 6
--	---



Duration	Περιγραφή
	DETA 5, Output 8.9. –ΠΡΩΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ (Φροντίζοντας τον εαυτό μας)
5 '	Άνοιγμα
45'	Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει όλους στην επιλεγμένη πλατφόρμα. Αυτός / αυτή εισαγάγει όλους στο θεωρητικό υπόβαθρο στο Doc_1.
10'	Καθοδηγούμενη συζήτηση - τι να περιμένουμε μετά από μια κρίση. (15 ') Συζητήστε τις προσωπικές σας εμπειρίες μετά την κρίση. Εξηγήστε τόσο τα αναμενόμενα συμπτώματα όσο και τα συμπτώματα που πρέπει να προσέξουμε. Καθοδηγούμενη Άσκηση (30 '): Ο προσδιορισμός του στρες και της αντίδρασή μας σε αυτό είναι ένα σημαντικό μέρος της αυτο-ανάλυσης. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες μέσω ενός τεστ αυτοαξιολόγησης για τα επίπεδα στρες για να τους δώσει μια ιδέα για το πώς να παρακολουθούν τους εαυτούς τους στον επισφαλή χρόνο μετά από μια κρίση. Εναπόκειται στον μέντορα να επιλέξει το καταλληλότερο τεστ για την ομάδα: 1.) Burn-out: https://soh.memberclicks.net/assets/docs/Stress%20Self-Assessment.pdf 2.) Άγχος/κατάθλιψη: https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mood-self-assessment/ 3.) Φυσικά/σωματικά συμπτώματα : https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/health-information-catalogue/en-stress-test-v3-0.ashx?rev=e577da864bc64de899d775ef838d7615 Κλείσιμο (10') Ολοκληρώστε τη συνεδρία με την εξήγηση του πώς η παρακολούθηση του εαυτού μας είναι το πιο σημαντικό μέρος του απολογισμού στο σπίτι. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει ο απολογισμός μας να αυξήσει την πίεση στους εαυτούς μας και να προκαλέσει μια άλλη



κρίση, οπότε πρέπει να βεβαιωθούμε ότι κάνουμε απολογισμό σωστά και ότι βασίζομαστε στις υποστηρίξεις μας και στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας γύρω μας.

Υλικά:

- Θεωρία DOC1, με τα κατάλληλα τεστ διαδικτυακά



Ευρωπαϊκό Έργο Erasmus +
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη διαχείριση της κρίσης σχιζοφρένειας σε οικιακά περιβάλλοντα



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSYCHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTIVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SERTI SLOVENSKO ZDRAVSTVENO
SREDSTVO



HETIQUA TAATUMNE KOL
RECOVERY COLLEGE



έδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO COERCION



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΡΓΟ ERASMUS +

**ΙΟ3_ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**ΔΕΤΑ 6_ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
2019-1-ES01-KA204-065856**



**Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (DETA)

DETA 6_ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Εισαγωγή:

Οι παρούσες δραστηριότητες βιωματικής εκπαίδευσης (DETA) σχεδιάστηκαν στα πλαίσια του προγράμματος «Zero coercion in mental health» και βασίστηκαν στον «Μεθοδολογικό Οδηγό συν-δημιουργίας (10.1)». Αυτό το εργαστήριο στοχεύει να είναι όσο το δυνατόν πιο πρακτικό και βιωματικό. Ο σκοπός του DETA 6- «Σωματική και συναισθηματική ευεξία στο σπίτι», είναι να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στη χρήση της ενσυνειδητότητας (mindfulness), του αθλητισμού και των νέων τεχνολογιών ως εργαλείων για τη σωματική και συναισθηματική ευεξία στο σπίτι.

Η διατήρηση της σωματικής και συναισθηματικής ευεξίας στο σπίτι είναι λογικό να είναι πολύ σημαντική για την πρόληψη επεισοδίων κρίσης. Η ενσυνειδητότητα, ο αθλητισμός και η χρήση νέων τεχνολογιών μπορεί να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της σωματικής και συναισθηματικής ευεξίας. Η εκπαίδευση σε αυτά τα εργαλεία καθώς και η ενσωμάτωσή τους σε μια καθημερινή ρουτίνα μπορεί να είναι ένα σημαντικό στοιχείο για τη σωματική και συναισθηματική ευεξία στο σπίτι.

Το DETA θα διεξαχθεί σε τρία μέρη:

- α) Εξασκείστε ενσυνειδητότητα / χαλάρωση μόνος/ή ή με τα άτομα που με στηρίζουν
- β) Εξασκείστε αθλήμα
- γ) Νέες τεχνολογίες που με βοηθούν στην αυτο-φροντίδα.

A) Εξασκείστε ενσυνειδητότητα / χαλάρωση μόνος/η ή με τα άτομα που με στηρίζουν

Στόχοι:

- Ασκώ στρατηγικές για τη μείωση της δυσφορίας.
- Μαθαίνω στρατηγικές που με βοηθούν να αισθάνομαι καλύτερα.
- Δημιουργώ έναν μεγαλύτερο συναισθηματικό δεσμό με τις υποστηρίξεις μου.

Συμμετέχοντες:

15 συμμετέχοντες από τις ακόλουθες ομάδες:

- Άτομα με Σχιζοφρένεια
- Συγγενείς.
- Επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Ικανότητες:

- Επικοινωνία.
- Χαλάρωση.
- Συγκέντρωση.

Εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

- Σχέδιο ευεξίας Άτομα με Σχιζοφρένεια: απαραίτητες δραστηριότητες και υποστηρίξεις για την πρόληψη και τη μείωση των κρίσεων.

Διάρκεια: 1 ώρα και 45 λεπτά.

- **Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο:** 1 ώρα και 15 λεπτά.
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** 30 λεπτά.

Εκπαιδευτικές στρατηγικές:

Προκειμένου να επιτευχθούν οι προαναφερθέντες στόχοι, προτείνεται η ανάπτυξη μεθοδολογίας εκπαίδευσης με βάση τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

- Προσαρμοσμένη και διαμορφωμένη στην μαθησιακή ικανότητα των ατόμων που ανήκουν στις ομάδες στόχους.
- Η εκπαίδευση βασίζεται στις έννοιες της βιωματικής εκπαίδευσης και της μάθησης στην πράξη · επομένως, η μεθοδολογία εκπαίδευσης θα είναι κυρίως ενεργή και πρακτική.
- Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες θα διεξαχθούν σε περιβάλλοντα με φυσική παρουσία και σε διαδικτυακά, επομένως, θα δημιουργηθεί υλικό και θα αναπτυχθούν εργαλεία εκπαίδευσης για χρήση σε διαφορετικά περιβάλλοντα εκπαίδευσης.

- Η συμμετοχή των εκπαιδευομένων θα είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών μαθημάτων· ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτές θα προωθήσουν δραστηριότητες στις οποίες οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να αλληλεπιδρούν και να ανταλλάσσουν εμπειρίες και γνώσεις μεταξύ τους και με διαφορετικούς συμμετέχοντες.
- Το εκπαιδευτικό μάθημα θα έχει εστίαση καθοδήγησης / προπονητή (coach). Οι εκπαιδευτές θα υποστηρίξουν τους μαθητές καθ' όλη τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος.
- Θα αναπτυχθεί μια e-training πλατφόρμα για τη διευκόλυνση των διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών, την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών των μαθητών και την υποστήριξη μαθημάτων εκπαίδευσης μέσω διαφορετικών διαδικτυακών εκπαιδευτικών εργαλείων.

Μεθοδολογία:

- Ενεργή και συμμετοχική.

Υλικά εκπαίδευσης:

- Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο: Ο εκπαιδευτής θα είναι υπεύθυνος για κάθε συνεδρία για έναν χώρο μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, διασφαλίζοντας τη χρήση μεθοδολογιών εστίασης και πολύ οπτικών και πρακτικών υλικών. Η γλώσσα θα προσαρμοστεί στο επίπεδο κατανόησης των συμμετεχόντων, θα περιλαμβάνει ως παράδειγμα τη συμμετοχή των ατόμων με σχιζοφρένεια που έχουν ξεπεράσει με επιτυχία μια κρίση και θα μοιραστούν αυτήν την εμπειρία με τους συμμετέχοντες.
- Διαδικτυακή εκπαίδευση: Ο εκπαιδευτής πρέπει να υποστηρίζει το περιεχόμενο μέσω βίντεο, διαδικτυακών συνεδριών και διαδικτυακών σεμιναρίων. Οι μέντορες ή οι προπονητές πρέπει να υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών, εάν είναι απαραίτητο.

Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
30 '	ΔΕΤΑ 6 – ΠΡΩΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ Άνοιγμα Ο εκπαιδευτής έχει προετοιμάσει και ανεβάσει στην πλατφόρμα e-training μια παρουσίαση power point. Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνονται να μελετήσουν τις πηγές που αναφέρονται προκειμένου να εμπλουτίσουν την παρουσίαση και να την προσαρμόσουν στις ανάγκες των εκπαιδευομένων. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να κατεβάσουν την παρουσίαση power point, συμπεριλαμβανομένων πηγών για περαιτέρω μελέτη. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1. Τι είναι η ενσυνειδητότητα? Θα υπάρξει μια συνεδρία μέσω μιας πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης. Οι εκπαιδευτές θα μοιραστούν την οθόνη τους για να κάνουν μια παρουσίαση, όπου θα παρουσιαστεί ο κύριος σκοπός του ΔΕΤΑ, ένας ορισμός της ενσυνειδητότητας, τα θεωρητικά ζητήματα και δεδομένα σχετικά με αυτή. Η παρουσίαση περιλαμβάνει επίσης βίντεο σχετικά με την ενσυνειδητότητα. Μετά την παρουσίαση, θα υπάρχει χρόνος για τυχόν ερωτήσεις και εξηγήσεις. Οι μαθητές μετά την παρουσίαση μπορούν να ελέγξουν τις πηγές για περαιτέρω μελέτη. <u>Οδηγίες για τους εκπαιδευομένους</u> • Παρακολουθήστε μια παρουσίαση σχετικά με την ενσυνειδητότητα. Στο τέλος της παρουσίασης μπορείτε να ζητήσετε περαιτέρω εξηγήσεις. • Κατεβάστε την παρουσίαση PowerPoint και το έγγραφο σε περίπτωση που θέλετε περαιτέρω μελέτη. • Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο. Υλικά: • Παρουσίαση της συνεδρίας (DOC1)

Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
	ΔΕΤΑ 6–ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ
Βήμα 1 10 '	Άνοιγμα Ένας ειδικευμένος εκπαιδευμένος επαγγελματίας καλωσορίζει τους μαθητές. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής μπορεί να κάνει μια δραστηριότητα, προκειμένου να «σπάσει τον πάγο». Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής θα ξεκινήσει μια συνεδρία ενσυνειδητότητας. Μετά τη συνεδρία ενσυνειδητότητας, οι μαθητές θα συμμετάσχουν σε μια συνεδρία όπου οι τεχνικές χαλάρωσης και ασκήσεις αναπνοής θα παρουσιαστούν από έναν εκπαιδευτή ή μέσω ενός αξιόπιστου βίντεο στη γλώσσα των εκπαιδευομένων, παρουσιάζοντας και δίνοντας οδηγίες για αυτές τις τεχνικές.
Βήμα 2 30'	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΙΑΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ Ένας επαγγελματίας που έχει ειδική εκπαίδευση στη ενσυνειδητότητα, θα καθοδηγήσει μια συνεδρία ενσυνειδητότητας, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αποκτήσουν εμπειρία για το πώς είναι μια συνεδρία ενσυνειδητότητας.
Βήμα 3 20'	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ/ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ. Βιωματική εκπαίδευση σε τεχνικές χαλάρωσης σε επίπεδο ομάδας.
Βήμα 4 15'	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ Ο εκπαιδευτής θα ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με τις εντυπώσεις των συμμετεχόντων, όπου μπορούν να δώσουν μια ανατροφοδότηση. Ο εκπαιδευτής θα δώσει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ενσυνειδητότητα και τις διαδικτυακές πηγές (βίντεο και εφαρμογές) για τεχνικές ενσυνειδητότητας. Στο τέλος της συνεδρίας οι μαθητές θα συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης. Υλικά: • Παρουσίαση της συνεδρίας (DOC2) • Καρέκλες ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων. • Υλικά για τη δραστηριότητα «σπασίματος πάγου» (εξαρτάται από τη δραστηριότητα). • Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης (DOC3).

B) Εξασκείστε άθλημα

Στόχοι:

- Μαθαίνω στρατηγικές για να φροντίσω τον νου και το σώμα μου.
- Αποκτώ στρατηγικές που με βοηθούν την επαελευθέρωση της έντασης.

Συμμετέχοντες:

15 συμμετέχοντες από τις ακόλουθες ομάδες:

- ΑμΣ.
- Συγγενείς.
- Επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Ικανότητες:

- Αποκτώ ρουτίνες.
- Βελτιώνω κινητικές δεξιότητες.
- Χρησιμοποιώ νέες τεχνολογίες.

Εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

- Σωματική και συναισθηματική ευεξία: Πώς να χρησιμοποιήσετε τον αθλητισμό σε ένα οικιακό περιβάλλον;

Διάρκεια: 2 ώρες και 15 λεπτά.

- **Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο:** 1 ώρα και 30 λεπτά.
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** 45 λεπτά.

Στρατηγικές εκπαίδευσης:

Προκειμένου να επιτευχθούν οι προαναφερθέντες στόχοι, προτείνεται η ανάπτυξη μιας μεθοδολογίας εκπαίδευσης που βασίζεται στις ακόλουθες προϋποθέσεις:

- Προσαρμοσμένη και διαμορφωμένη στη μαθησιακή ικανότητα των ατόμων που ανήκουν στις ομάδες στόχου.
- Η εκπαίδευση βασίζεται στις έννοιες της βιωματικής μάθησης και της μάθησης στην πράξη. Επομένως, η μεθοδολογία εκπαίδευσης θα είναι κυρίως ενεργή και πρακτική.
- Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες θα διεξαχθούν σε περιβάλλοντα με φυσική παρουσία και διαδικτυακά, επομένως, θα δημιουργηθεί υλικό και θα αναπτυχθούν εργαλεία εκπαίδευσης για χρήση σε διαφορετικά περιβάλλοντα εκπαίδευσης.
- Η συμμετοχή των εκπαιδευομένων θα είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια των μαθημάτων κατάρτισης. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτές θα προωθήσουν δραστηριότητες στις οποίες οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να αλληλεπιδρούν και να ανταλλάσσουν εμπειρίες και γνώσεις μεταξύ τους και με διαφορετικούς συμμετέχοντες.
- Το εκπαιδευτικό μάθημα θα έχει εστίαση καθοδήγησης / προπονητή (coach) Οι εκπαιδευτές θα υποστηρίξουν τους μαθητές καθ' όλη τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος.
- Θα αναπτυχθεί μια e-training πλατφόρμα για τη διευκόλυνση των διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών, την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών των μαθητών και την υποστήριξη μαθημάτων εκπαίδευσης μέσω διαφορετικών διαδικτυακών εκπαιδευτικών εργαλείων.

Μεθοδολογία:

- Ενεργή και συμμετοχική.

Υλικά εκπαίδευσης:

- Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο: Ο εκπαιδευτής θα είναι υπεύθυνος για κάθε συνεδρία ένα χώρο μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, διασφαλίζοντας τη χρήση μεθοδολογιών εστίασης, πολύ οπτικών και πρακτικών υλικών. Η γλώσσα θα προσαρμοστεί στο επίπεδο κατανόησης των συμμετεχόντων, θα περιλαμβάνει ως παράδειγμα τη συμμετοχή των ατόμων με σχιζοφρένεια που έχουν ξεπεράσει με επιτυχία μια κρίση και θα μοιραστούν αυτήν την εμπειρία με τους συμμετέχοντες.
- Διαδικτυακή εκπαίδευση: Ο εκπαιδευτής πρέπει να υποστηρίζει το περιεχόμενο μέσω βίντεο, διαδικτυακών συνεδριών και διαδικτυακών σεμιναρίων. Οι μέντορες ή οι προπονητές πρέπει να υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών, εάν είναι απαραίτητο.

Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
	ΔΕΤΑ 6 – ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ Άνοιγμα Ο εκπαιδευτής έχει προετοιμάσει και ανεβάσει στην πλατφόρμα e-training την παρουσίαση power point. Ένας διαδικτυακός σύνδεσμος με βίντεο ενημερωτικό, που προκαλεί έμπνευση μπορεί να είναι διαθέσιμο στην παρουσίαση. Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνονται να μελετήσουν τις πηγές που αναφέρονται προκειμένου να εμπλουτίσουν την παρουσίαση και να την προσαρμόσουν στις ανάγκες των εκπαιδευομένων.

45'	Οι μαθητές μπορούν να κατεβάσουν την παρουσίαση power point, συμπεριλαμβανομένης μιας λίστας πηγών για περαιτέρω μελέτη. Δραστηριότητα 1 Θα υπάρξει μια συνεδρία μέσω μιας πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης. Οι εκπαιδευτές θα μοιραστούν την οθόνη τους για να κάνουν μια παρουσίαση, όπου θα παρουσιαστούν θεωρητικά ζητήματα σχετικά με τον αθλητισμό, την άσκηση και την ψυχική υγεία. Επιπλέον, οι μαθητές θα παρακολουθήσουν ένα βίντεο που σχετίζεται με τον αθλητισμό και την ψυχική υγεία. Υλικά: • Παρουσίαση της συνεδρίας DOC4
-----	---

Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
-------------------	-----------

	ΔΕΤΑ 6–ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ Βήμα1 15' Άνοιγμα Οι εκπαιδευτές (είναι επιθυμητή η παρουσία ενός ειδικού στα αθλήματα εκπαιδευτή), θα οδηγήσει σε μια εισαγωγική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες θα μιλήσουν για την παρελθοντική ή την παρούσα ενασχόληση τους με τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα. Βήμα 2 30' Δραστηριότητα 1. «Εσωτερικά» αθλήματα για να εξασκήσετε στο σπίτι Οι εκπαιδευτές θα κάνουν μια παρουσίαση των αθλημάτων που μπορούν να εξασκηθούν στο σπίτι και θα αναφέρουν τους βασικούς κανόνες του αθλήματος και τα υλικά που χρειάζονται. Μετά την παρουσίαση θα ξεκινήσει μια συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να προτείνουν περισσότερες ιδέες για αθλήματα που μπορούν να εξασκηθούν στο σπίτι. Στο τέλος της συζήτησης θα δοθεί ένα έγγραφο στους συμμετέχοντες, που θα περιλαμβάνει μια λίστα αθλημάτων που μπορούν να εξασκηθούν στο σπίτι. Στο τέλος της λίστας, θα υπάρχουν μερικά κενά για να συμπληρωθούν οι επιπλέον ιδέες που προτάθηκαν. <u>Οδηγίες προς τους συμμετέχοντες</u> • «Πείτε μερικές περαιτέρω ιδέες για τα αθλήματα που μπορούν να εξασκηθούν στο σπίτι». Βήμα 3 45' Δραστηριότητα 2. Ποιο άθλημα μου ταιριάζει καλύτερα; • Οι εκπαιδευτές θα δώσουν δεκαπέντε λεπτά στους συμμετέχοντες, προκειμένου να συμπληρώσουν το έγγραφο με τις προτιμήσεις τους. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να μοιραστούν τις επιλογές τους με την ομάδα και να μιλήσουν για αυτές. <u>Οδηγίες προς τους συμμετέχοντες</u> • Συμπληρώστε τη φόρμα με τις επιλογές σας βαθμολογώντας τις προτιμήσεις σας ιεραρχικά. • Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης Υλικά • Καρέκλες ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων. • Παρουσίαση της συνεδρίας DOC5
--	---

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Έγγραφο με τη λίστα των αθλημάτων DOC6.• Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης DOC7 |
|--|---|

Γ) Νέες τεχνολογίες που με βοηθούν στην αυτο-φροντίδα. / Κλείσιμο εργαστηρίου

Στόχοι:

- Μαθαίνω να χρησιμοποιώ νέες τεχνολογίες.
- Διάθεση πόρων για συναισθηματική διαχείριση.

Συμμετέχοντες:

15 συμμετέχοντες από τις ακόλουθες ομάδες:

- Άτομα με Σχιζοφρένεια
- Συγγενείς.
- Επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Ικανότητες:

- Ομαδική εργασία / Συνεργασία.
- Επικοινωνία.
- Λήψη απόφασης.
- Χτίσιμο εμπιστοσύνης.

Εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

- Σχέδιο ευεξίας για Άτομα με Σχιζοφρένεια - δραστηριότητες και υποστηρίξεις απαραίτητες για την πρόληψη και τη μείωση της κρίσης.

Διάρκεια: 2 ώρες.

- **Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο:** 2 ώρες.
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** 0 ώρες.

Στρατηγικές εκπαίδευσης:

Προκειμένου να επιτευχθούν οι προαναφερθέντες στόχοι, προτείνεται η ανάπτυξη μιας μεθοδολογίας εκπαίδευσης που βασίζεται στις ακόλουθες προϋποθέσεις:

- Προσαρμοσμένη και διαμορφωμένη στη μαθησιακή ικανότητα των ατόμων που ανήκουν στις ομάδες στόχου.
- Η εκπαίδευση βασίζεται στις έννοιες της βιωματικής μάθησης και της μάθησης στην πράξη. Επομένως, η μεθοδολογία εκπαίδευσης θα είναι κυρίως ενεργή και πρακτική.
- Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες θα διεξαχθούν σε περιβάλλοντα με φυσική παρουσία και διαδικτυακά, επομένως, θα δημιουργηθεί υλικό και θα αναπτυχθούν εργαλεία εκπαίδευσης για χρήση σε διαφορετικά περιβάλλοντα εκπαίδευσης.
- Η συμμετοχή των εκπαιδευομένων θα είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια των μαθημάτων κατάρτισης. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτές θα προωθήσουν δραστηριότητες στις οποίες οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να αλληλεπιδρούν και να ανταλλάσσουν εμπειρίες και γνώσεις μεταξύ τους και με διαφορετικούς συμμετέχοντες.
- Το εκπαιδευτικό μάθημα θα έχει εστίαση καθοδήγησης / προπονητή (coach) Οι εκπαιδευτές θα υποστηρίξουν τους μαθητές καθ' όλη τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος.
- Θα αναπτυχθεί μια e-training πλατφόρμα για τη διευκόλυνση των διαδικτυακών εκπαιδευτικών συνεδριών, την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών των μαθητών και την υποστήριξη μαθημάτων εκπαίδευσης μέσω διαφορετικών διαδικτυακών εκπαιδευτικών εργαλείων.

Μεθοδολογία:

- Ενεργή και συμμετοχική.

Εκπαιδευτικά υλικά:

- Συνεδρίες πρόσωπο με πρόσωπο: Ο εκπαιδευτής θα είναι υπεύθυνος για κάθε συνεδρία ένα χώρο μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, διασφαλίζοντας τη χρήση μεθοδολογιών εστίασης, πολύ οπτικών και πρακτικών υλικών. Η γλώσσα θα προσαρμοστεί στο επίπεδο κατανόησης των συμμετεχόντων, θα περιλαμβάνει ως παράδειγμα τη συμμετοχή των ατόμων με σχιζοφρένεια που έχουν ξεπεράσει με επιτυχία μια κρίση και θα μοιραστούν αυτήν την εμπειρία με τους συμμετέχοντες.

Χρόνος / Διάρκεια	Περιγραφή
	ΔΕΤΑ 6 – ΤΡΙΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ
Βήμα 1 15'	Άνοιγμα Ο εκπαιδευτής θα οδηγήσει μια εισαγωγική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες θα μιλήσουν για τα εργαλεία ΤΠΕ (τεχνολογίες της πληροφορίας και της επικοινωνίας) που χρησιμοποιούν και πώς μπορούν να βοηθήσουν τη διάθεσή τους, τη διαχείριση του άγχους κ.λπ.
Βήμα 2 45'	Δραστηριότητα 1. Νέες τεχνολογίες ως εργαλείο για την φροντίδα του εαυτού μου.

	Ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει στους συμμετεχόντες διαφάνειες προκειμένου να παρουσιάσει ιστότοπους, εφαρμογές, προγράμματα κ.λπ., Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, θα δοθούν παραδείγματα για τη χρήση αυτών των εργαλείων. Οι εκπαιδευτές μπορεί να χρειαστεί να κατεβάσουν εφαρμογές ή προγράμματα, προκειμένου να κάνουν την παρουσίαση πιο επεξηγηματική και την εκπαίδευση πιο βιώματική.
Βήμα 3 45'	Υλικά: • Παρουσίαση της συνεδρίας DOC8 Δραστηριότητα 2. Ο «χάρτης της ευεξίας μου». Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να ενοποιήσει τα θέματα που συζητήθηκαν στις προηγούμενες συνεδρίες, καθώς και να συνδυάσει τις πληροφορίες και να δώσει την ευκαιρία να σκεφτούμε πώς οι πληροφορίες που αποκτήθηκαν από το εργαστήριο θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε πραγματικές συνθήκες. Σε αυτήν τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν ένα κολάζ, το οποίο θα παρουσιάζει μια επισκόπηση των δραστηριοτήτων που μπορούν να γίνουν στο σπίτι. Οι εκπαιδευτές πρέπει να εκτυπώσουν φωτογραφίες με τις δραστηριότητες που παρουσιάστηκαν και προτάθηκαν κατά τις προηγούμενες συνεδρίες. <u>Οδηγίες για τους εκπαιδευόμενους</u> • Σκεφτείτε την κάτοψη του σπιτιού σας και σχεδιάστε το σε ένα κομμάτι χαρτί. • Χωρίστε την κάτοψη του σπιτιού σε δωμάτια και εισαγάγετε το όνομα του δωματίου (π.χ. κουζίνα, υπνοδωμάτιο κ.λπ.). Μη διστάσετε να σχεδιάσετε και να σχεδιάσετε μέρη του σπιτιού σας. • Σκεφτείτε πώς θέλετε να δομήσετε την καθημερινή σας ζωή, έχοντας κατά νου τις δραστηριότητες που περιγράφονται στις συνεδρίες. • Τώρα κόψτε προσεκτικά με ψαλίδι τις εικόνες που παρουσιάζουν τις δραστηριότητες. • Μόλις συλλέξετε τις εικόνες με τις δραστηριότητες που σας ενδιαφέρουν, κολλήστε τις στο δωμάτιο του σπιτιού όπου θέλετε να τις εξασκήσετε. Μη διστάσετε επίσης να σχεδιάσετε και να ζωγραφίσετε τη δραστηριότητά σας, σε περίπτωση που δεν περιλαμβάνεται στις φωτογραφίες. • Γράψτε δίπλα στις εικόνες α) πόσο συχνά κατά τη διάρκεια της εβδομάδας θέλετε να κάνετε αυτήν τη δραστηριότητα, β) και σύντομα τα οφέλη που πιστεύετε ότι θα κερδίσετε από αυτήν τη δραστηριότητα (π.χ. αυτό κάνει να αισθάνεστε χαλαροί). Αφού οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν τα κολάζ τους, οι εκπαιδευτές θα ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες, να το παρουσιάσουν στην ομάδα, σχολιάζοντας το.
15'	Υλικά • Κόλλες A3 • Ψαλίδια • Κόλλες χαρτιού • Εικόνες που παρουσιάζουν δραστηριότητες

- Μαρκadόροι και κηρομπογιές

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Σύντομη συζήτηση για τη συνολική εντύπωση από το εργαστήριο. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης.

Υλικά

- Παρουσίαση Power point. DOC9
- Παραδείγματα εικόνων DOC10
- Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης. DOC11

Ευρωπαϊκό Έργο Erasmus +
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη διαχείριση της κρίσης σχιζοφρένειας σε οικιακά περιβάλλοντα



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSYCHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTIVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



Éδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO COERCION



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΡΓΟ ERASMUS +

**ΙΟ3_ΕΜΠΕΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**ΔΕΤΑ 7_ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΣΑΝ
ΕΜΕΝΑ**

2019-1-ES01-KA204-065856



**Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



ΕΜΠΕΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (DETA)

DETA 7_ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΣΑΝ ΕΜΕΝΑ

Εισαγωγή:

Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να ενσωματώσουν το DETA 7 – ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΣΑΝ ΕΜΕΝΑ στο πρόγραμμα Zero Coercion. Ο σχεδιασμός αυτού του περιεχομένου πραγματοποιείται σύμφωνα με τον Μεθοδολογικό Οδηγό Συνδημιουργίας (ΙΟ.1), προσπαθώντας να είναι όσο το δυνατόν πιο πρακτικός και βιωματικός. Ο κύριος στόχος του DETA 7, 8.13. είναι η ανάπτυξη δυναμικών υποστήριξης από ομότιμους. Αυτό το DETA θα δώσει στους συμμετέχοντες δεξιότητες, επιτρέποντάς τους να υποστηρίξουν άλλα άτομα με σχιζοφρένεια και συγγενείς. Όχι μόνο τα επιστημονικά αποδεδειγμένα οφέλη της υποστήριξης από ομότιμους συμπίπτουν ακριβώς με τους στόχους του DETA και του έργου γενικά · η υποστήριξη από ομότιμους οδηγεί επίσης φυσικά στη διάδοση πρακτικών που σχεδιάστηκαν μέσω του έργου. Οι συγκεκριμένοι στόχοι αυτού του DETA είναι η αυτο-ενδυνάμωση, αύξηση της αυτοεκτίμησης, υποστήριξη και αύξηση της εξειδίκευσης, ενώ η ομοφωνία στη βιβλιογραφία είναι ότι η υποστήριξη από ομότιμους παρέχει αυξημένα επίπεδα ενδυνάμωσης, εμπλοκής και αυτο-αποτελεσματικότητας. Το προφανές όφελος της συμβουλευτικής από ομότιμους είναι η αίσθηση ότι ανήκουν στην ομάδα. Ο διαμοιρασμός προσωπικών ιστοριών το διευκολύνει, αλλά ίσως ακόμη πιο σημαντική είναι η ελεύθερη ανταλλαγή πρακτικών που διαδίδουν τις λύσεις που παρέχει το έργο πέρα από το πεδίο των άμεσων εργαστηρίων. Οι παρεχόμενες ομάδες υποστήριξης διατηρούνται και ενσωματώνονται μέσα σε τακτικά προγράμματα, που εκτελούνται από εταίρους του έργου. Οι πρακτικές υποστήριξης από ομότιμους έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν σημαντικούς πληθυσμούς που έχουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται κρίσεις σχιζοφρένειας με μη καταναγκαστικό τρόπο.

Στόχοι:

DETA 7, 8.13.:

- Ενδυνάμωσε τον εαυτό σου
- Αύξησε την αυτοεκτίμηση σου
- Λαμβάνοντας και δίνοντας υποστήριξη
- Γίνετε ειδικοί στην παρέμβαση σε κρίση.

Συμμετέχοντες:

10 Συμμετέχοντες από τις δύο ομάδες, βάσει εθελοντικής συμμετοχής:

- Άτομα με σχιζοφρένεια
- Συγγενείς.





Ικανότητες:

DETA 7, 8.13.: Ομαδική εργασία / συνεργασία, επικοινωνία, λήψη αποφάσεων, οικοδόμηση εμπιστοσύνης

Περιεχόμενο εκπαίδευσης:

DETA 7, 8.13.:

- Ενδυνάμωση άτομα με σχιζοφρένεια:
- Υποστήριξη από ομότιμους. Πώς να υποστηρίξω άλλα άτομα με σχιζοφρένεια βάσει της εμπειρίας μου.
- Ο ρόλος των συγγενών στην ενδυνάμωση των ατόμων με σχιζοφρένεια.

Διάρκεια: 5 ώρες

DETA 7, 8.13.:

- **Συνεδρία πρόσωπο με πρόσωπο:** 3 ώρες συνολικά (κατά τη διάρκεια δύο συνεδριών)
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** 2 ώρες (σε δύο συνεδρίες)

Στρατηγικές εκπαίδευσης:

Προκειμένου να επιτευχθούν οι προαναφερθέντες στόχοι, προτείνεται η ανάπτυξη μιας μεθοδολογίας εκπαίδευσης που βασίζεται στους ακόλουθες προϋποθέσεις:

- Πρακτικό πρόγραμμα σπουδών
- Προπονητής ή μέντορας παρών κατά τη φάση οργάνωσης
- Σε περίπτωση ομάδας που κατοικούν στην ίδια κατοικία, όλοι οι κάτοικοι πρέπει να είναι παρόντες.
- Πριν από τα διαδικτυακά μαθήματα θα προηγηθεί ένα μάθημα για τη χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού τεχνολογίας πληροφοριών και των προγραμμάτων
- Οι κρίσιμες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται από οποιονδήποτε παρέχει υπηρεσίες υποστήριξης από ομότιμους θα διδαχθούν πρώτα στη μορφή «πρόσωπο με πρόσωπο».

Μεθοδολογία:

- Ενεργή και συμμετοχική.
- Τεχνική «Scaffolding» θα χρησιμοποιηθεί από τον μέντορα.
- Πρόοδος: Θεωρία για ομάδες - κρίσιμες δεξιότητες για συμμετοχή στην υποστήριξη από ομότιμους - πώς να δημιουργήσεις μια ομάδα - απαραίτητες δεξιότητες για διαδικτυακή συμμετοχή - πραγματική οργάνωση ομάδας





Υλικά εκπαίδευσης:

- **Πρόσωπο με πρόσωπο συνεδρίες:** Κατά τη διάρκεια συνεδριών πρόσωπο με πρόσωπο, το υλικό που χρησιμοποιείται θα είναι μια παρουσίαση PPT, τα κατάλληλα διοικητικά έγγραφα (λίστα συμμετοχών ...) και υλικό σχετικά με την υποστήριξη από ομότιμους που είναι ήδη διαθέσιμα στον οργανισμό (εάν υπάρχουν)
- **Διαδικτυακή εκπαίδευση:** Οι διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης από ομότιμους γίνονται αναγκαίες κατά τη διάρκεια αυτής της πανδημίας. Αν και δεν είναι όλοι οι συμμετέχοντες άνετοι με μια διαδικτυακή μορφή ομάδας υποστήριξης από ομότιμους, όλοι μπορούν τουλάχιστον να εκπαιδευτούν να χρησιμοποιούν το κατάλληλο λογισμικό / υλικό. Η πρωταρχική εστίαση της διαδικτυακής εκπαίδευσης για συμβουλευτική από ομότιμους θα ήταν η πολύ καλή γνώση αυτών των τεχνολογιών.





Διάρκεια	Περιγραφή
30 '	DETA 7, Output 8.13. – ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ (Θεωρία για ομάδες υποστήριξης από ομότιμους / υποστηρικτική επικοινωνία) Εισαγωγή Οι συμμετέχοντες καλωσορίζονται και υπογράφεται το φύλλο συμμετοχής (DOC 2) Ένας μέντορας καλωσορίζει όλους τους συμμετέχοντες και ξεκινά μια σύντομη συνομιλία εντός της ομάδας σχετικά με την εμπειρία τους με την υποστήριξη από ομότιμους. Φροντίζει να παρουσιάσει όλους τους συμμετέχοντες συστήνοντας τον έναν στον άλλον και καλύπτει τη δομή του μαθήματος. <u>Πριν από το μάθημα, βεβαιωθείτε ότι είστε ενημερωμένοι για τις Οδηγίες των εκπαιδευτών. (DOC3)</u>
50 ' Συνολικά	Καθορισμός των παραμέτρων του DETA Η υποστήριξη από ομότιμους είναι μοναδική στο ότι περιορίζει την ενεργό συμμετοχή των επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Γι' αυτό και για να είναι αποτελεσματική κάθε ειλικρινής συζήτηση, χρειάζεται να καθοριστεί ένας ασφαλής χώρος. Οι μέντορες επιτρέπεται να βοηθήσουν στην καθοδήγηση της συζήτησης, αλλά δεν απορρίπτουν ή επιβάλλουν ιδέες, πέρα από τη διασφάλιση της τήρησης των βασικών αρχών της υποστήριξης από ομότιμους. Είναι εξαιρετικά σημαντικό ο μέντορας να καθιερώσει μια θεωρητική βάση για συστήματα υποστήριξης από ομότιμους, καθώς κάθε προσπάθεια υποστήριξης χωρίς να καθοριστούν οι ελάχιστοι βασικοί κανόνες ενός μη επικριτικού ασφαλούς χώρου, εμπιστευτικότητας και καμίας συμβουλής, είναι πιθανό να είναι αντιπαραγωγική. (Χρήση DOC1) Αυτή η συνεδρία βασίζεται στην παρουσίαση Power Point DOC 4. Ακολουθώντας την PPT, ο μέντορας θα μπορεί να αλληλεπιδράσει με την ομάδα εξηγώντας και παρουσιάζοντας τις βασικές έννοιες των συστημάτων υποστήριξης από ομότιμους. • Υποστήριξη από ομότιμους-Καλές πρακτικές (Διαφάνεια 2) Ο μέντορας δίνει παραδείγματα πρακτικών υποστήριξης από ομότιμους και ρωτά πώς τα αντιλαμβάνονται οι παρόντες.





10'

- **Υποστήριξη από Ομότιμους-Τι είναι καλή υποστήριξη από ομότιμους;** (Διαφάνεια 3,4)

Δίνει έμφαση στους απαραίτητους βασικούς κανόνες για συστήματα ομοτίμων. Μετάβαση σε υποστηρικτική επικοινωνία και ρωτήστε εάν οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τι είναι και στη συνέχεια τι κάνουν:

- **Υποστηρικτική Επικοινωνία-Άσκηση.** (Διαφάνεια 5)

Βήματα προόδου 5' ρύθμιση, 20' άσκηση

Αυτή είναι μια απλή άσκηση για χρήση. Πριν από την άσκηση, το πρώτο βήμα περιλαμβάνει να αποφασίσετε ποια χαρακτηριστικά ή προσωπικότητες θέλετε να αναθέσετε στους μαθητές σας. Προφανώς, μια ανάλυση της τάξης σας είναι σημαντική. Για παράδειγμα, "άτομο με προβλήματα ακοής" "διεθνής μαθητής, "ή" τεμπέλης ". Βασικά, θα πρέπει να προσπαθήσετε να επιλέξετε ετικέτες με τις οποίες μπορούν να ταυτοποιηθούν οι άνθρωποι και που δυνητικά μπορούν να δημιουργήσουν στερεότυπα, αλλά χωρίς να προσβληθεί κάποιος. Πληκτρολογήστε ή γράψτε αυτές τις ετικέτες όχι σε μικρά χαρτιά, αλλά αρκετά μεγάλα για να τα διαβάσει κάποιος από μικρή απόσταση. Την ημέρα της άσκησης, κολλήστε τα χαρτιά στα μέτωπα των ανθρώπων με ταινία, και ενημερώστε την τάξη σας για τους στόχους σας για την άσκηση και για τους ακόλουθους κανόνες. Πρώτον και πιο σημαντικό, οι ομότιμοι πρέπει να συμμετάσχουν σε συνομιλία με τον καθένα που να βασίζεται στις ετικέτες του άλλου ατόμου. Με άλλα λόγια, ο Α αλληλεπιδρά με τον Β βάσει της ετικέτας του Β και το αντίστροφο. Δεύτερον, σε καμία στιγμή πριν ή κατά τη διάρκεια της άσκησης δεν πρέπει οι άνθρωποι να γνωρίζουν τη δική τους ετικέτα. Τέλος, ζητήστε από όλους να αλληλεπιδράσουν με τουλάχιστον τρία άλλα άτομα. Ίσως θελήσετε επίσης να ζητήσετε από όλους να δώσουν έμφαση στην ετικέτα και να "παιξουν" κάποια. Αφήνετε μεταξύ 10 και 20 λεπτών, αλλά να είστε ενήμεροι ότι ο απολογισμός θα πάρει κάποιο χρόνο.

10 λεπτά διάλειμμα προτείνεται εδώ

Απολογισμός-15' (διαφάνεια 6)

Αφού ολοκληρωθεί η αλληλεπίδραση, συνήθως βάζουμε όλους σε έναν κύκλο και κάνουμε έναν απολογισμό της προσομοίωσης. Ένα προς ένα, ζητάμε από κάθε άτομο να περιγράψει πώς ένιωσε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οι





τυπικές απαντήσεις περιλαμβάνουν, «Ένωσα σύγχυση» ή «Ένωσα ότι οι άνθρωποι δεν μιλούσαν για στον πραγματικό μου εαυτό». Στη συνέχεια, κάθε άτομο μαντεύει ποια ήταν η ετικέτα τους και τους αφήνουμε να το βγάλουμε και να το δούμε. Παραδόξως, οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να έρθουν πολύ κοντά, αν όχι ακριβώς, στην ετικέτα τους. Αυτό συνήθως οδηγεί σε μια συζήτηση σχετικά με το πόσο εύκολα μπορούμε να διαμορφώνουμε στερεότυπα για τους άλλους και πώς μοιραζόμαστε τη γνώση αυτών των στερεοτύπων. Ρωτάμε επίσης εάν έχουν βιώσει αυτήν την άσκηση κάπως στην πραγματική ζωή. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα απαντήσουν ότι έχουν. Πολλοί μπορεί να έχουν βιώσει την απόδοση μιας «ετικέτας». Αυτή η προσομοίωση δείχνει τη σημασία της υποστηρικτικής επικοινωνίας. **Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι οποιαδήποτε συζήτηση σε ένα σύστημα υποστήριξης από ομότιμους θα γίνει με υποστηρικτική επικοινωνία.**

Κλείσιμο

Ο εκπαιδευτής μεταβαίνει στη συνέχεια στις τελευταίες θεωρητικές αρχές της υποστηρικτικής επικοινωνίας.

Ποιες είναι οι αρχές της υποστηρικτικής επικοινωνίας; Συζήτηση (Διαφάνεια 7)

- Εισαγωγή της εργασίας για το σπίτι - ένας πίνακας για συμπλήρωση στο σπίτι, που ενθαρρύνει την καλύτερη κατανόηση των συστημάτων από ομότιμους. (DOC 6)
- Πληροφορίες για την επόμενη συνάντηση.

Υλικά που χρειάζονται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας:

- Λίστα παρουσίας DOC 2.
- Power point παρουσίαση DOC 4 και μέσα για την προβολή στην αίθουσα.
- Εκτυπώσεις για άσκηση DOC 5
- Εκτυπώσεις για την εργασία για το σπίτι (DOC 6)





Διάρκεια	Περιγραφή
15 '	DETA 7, Output 8.13. – ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ (Ικανότητες Υποστήριξης από Ομότιμους)
60'	Άνοιγμα Υπογράφοντας τη λίστα παρουσίας (DOC 2) Μετά το πρώτο μάθημα, η ομάδα θα εξετάσει εν συντομία υποστηρικτική επικοινωνία και το προηγούμενο μάθημα συνολικά. <u>Οι οδηγίες για τους εκπαιδευτές να ελεγχθούν εκ των προτέρων από τους εκπαιδευτές. (DOC3)</u>
60' συνολικά (συμπεριλαμβανομένου ενός διαλλείματος 15')	Θεωρητική εισαγωγή. Η συνεδρία βασίζεται στην παρουσίαση Power Point (DOC 8). Μετά την ανασκόπηση του μαθήματος, ιδίως των βασικών κανόνων της υποστήριξης από ομότιμους, γίνεται μια σύντομη εισαγωγή των κρίσιμων δεξιοτήτων που απαιτούνται, για να γίνει μία επιτυχής συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης από ομότιμους. • Τι άλλο υπάρχει εδώ εκτός από την υποστηρικτική επικοινωνία (Διαφάνεια 2) Χρησιμοποιώντας την PPT, ο εκπαιδευτής/τρια απαριθμεί τις ομάδες δεξιοτήτων και κάνει την ομάδα να σκεφτεί τι θα μπορούσαν να συμπεριλάβουν. Στη συνέχεια μεταβαίνει στην άσκηση: Άσκηση • Μια άσκηση στις 6 ομάδες: Ο ιδανικός βοηθός (Διαφάνεια 3 – Διαφάνεια 6). Αυτή η άσκηση επιτρέπει στους ομότιμους να προσδιορίσουν τις συμπεριφορές και τις προσωπικές ιδιότητες που είναι χρήσιμες για έναν αποτελεσματικό βοηθό · να εισαγάγει τις 6 ομάδες υποστήριξης από ομότιμους - καθώς και τα βασικά στοιχεία: αποδοχή, γνησιότητα και ενσυναίσθηση. (Εκτυπώσεις - DOC 9). Σε αυτήν τη δραστηριότητα, ζητάτε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με ένα παρελθόν πρόβλημα και να σκεφτούν το άτομο στο οποίο απευθύνθηκαν για βοήθεια. Ποιες ιδιότητες και συμπεριφορές είχε αυτό το άτομο; Αναγνωρίζοντας αυτά τα χαρακτηριστικά σε άλλους, οι συμμετέχοντες αποκτούν κατανόηση των χρήσιμων





15'

συμπεριφορών που μπορούν να εργαστούν όταν αλληλεπιδρούν με τους ομότιμους τους.

Προετοιμάστε μια σελίδα χαρτοπίνακα με τρεις ερωτήσεις:

1. Τι ερέθισμα σχετικά με αυτό το άτομο σε έκανε να τον επιλέξεις;
2. Ποιες συγκεκριμένες πτυχές της προσωπικότητας ή της συμπεριφοράς τους θεωρήσατε χρήσιμες;
3. Τι είπαν ή έκαναν που μπορεί να σας βοήθησαν να χαλαρώσετε και σας ενθάρρυνε να τον/την εμπιστευτείτε σε αυτά;

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για 10 λεπτά ενός πρόσφατου μυστικού ή προβλήματος που μοιράστηκαν με ένα άλλο άτομο **(διαβεβαιώστε τους ότι δεν θα συζητήσουν το μυστικό ή δεν θα προσδιορίσουν το άτομο που βοήθησε!)**. Τους έχουν προβληματίσει μεμονωμένα αυτά τα τρία ερωτήματα;

Στη συνέχεια, επαναφέρετε την ομάδα μαζί για μια συζήτηση 15 λεπτών. Ζητείστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους και να γράψουν τις απαντήσεις. Μπορεί να υπάρχουν μερικές αλληλεπικαλύψεις μεταξύ των απαντήσεων στις ερωτήσεις. Σημειώνουν όλες τις απαντήσεις σε έναν πίνακα ή ένα σημειωματάριο.

15 λεπτά διάλειμμα προτείνονται εδώ

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτής/τρια κάνει απολογισμό της δραστηριότητας (15 ') - Εξηγεί ότι υπήρχε πολλή αλληλεπικάλυψη και ότι αυτά τα χαρακτηριστικά των καλών βοηθών είναι καθολικά. Μπορούμε να τα δούμε στις 6 ομάδες, αλλά μπορούμε να τα απλοποιήσουμε σε 3 έννοιες που πραγματικά χρειαζόμαστε: αποδοχή, γνησιότητα και ενσυναίσθηση. Δώστε τους τις εκτυπώσεις και ζητήστε τους να βρουν σημεία ομοιότητας μεταξύ αυτών που είπαν, των 6 ομάδων και των εκτυπώσεων. Να συμπέρανετε ότι





	η συμμετοχή σε ένα σύστημα ομοτίμων μπορεί να φαίνεται περίπλοκη, αλλά στην πραγματικότητα είναι απλή. Κλείσιμο • Πληροφορίες για την επόμενη συνάντηση. • Εισαγωγή στην εργασία για το σπίτι (DOC 8, Διαφάνεια 11; DOC 10). Οι συμμετέχοντες πρέπει να βρουν τους βοηθούς που έχουν ήδη, και να βάλουν εκείνους στους οποίους αναφέρονται περισσότερο στο κέντρο, εκείνους που τους βοηθούν περιστασιακά πιο μακριά και να σκεφτούν γιατί προτιμούν μερικούς βοηθούς από άλλους. Δεν θα κοινοποιήσουν αυτές τις πληροφορίες. Υλικά που χρειάζονται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας: • Λίστα παρουσίας DOC 2. • Παρουσίαση Power point DOC 8 και μέσα για την προβολή στην αίθουσα. • Εκτυπώσεις για την άσκηση DOC 9 • Εκτυπώσεις για την εργασία για το σπίτι (γι' αυτούς που δεν έχουν πρόσβαση σε έναν υπολογιστή και/ή στο ίντερνετ) (DOC10)
--	--

Διάρκεια	Περιγραφή
5 '	DETA 7, Output 8.13. –ΠΡΩΤΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ (ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ) Άνοιγμα Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει όλους στην επιλεγμένη πλατφόρμα. Εισάγει όλους στο θεωρητικό υπόβαθρο στο Doc11.
45'	Καθοδηγούμενη συζήτηση- ικανότητες εργαζομένου. (10 ') Συζητήστε τις ικανότητες





10'	υπό το φως προηγούμενων γνώσεων. Καθοδηγούμενη Άσκηση (35 '): Τώρα οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες στην πράξη! Ζητήστε τους να προσπαθήσουν να προσέχουν τις δεξιότητες που μόλις συζητήσατε. Αυτή τη φορά θα συζητήσουν την πιο συναρπαστική μέρα της ζωής τους. Οι συμμετέχοντες μιλούν διαδοχικά για 5 λεπτά, ενώ οι άλλοι συνεργάτες ακούνε ενεργά. Οι ακροατές θα πρέπει να χρησιμοποιούν όσες από τις θετικές δεξιότητες που έχουν αναγνωριστεί (όπως παρουσιάστηκε στα προηγούμενα έγγραφα θεωρίας 7 και 11). Όταν περάσουν 5 λεπτά, ο/η συμμετέχων/ούσα συνοψίζει τη συνομιλία στον ομιλητή. Αφού γίνει αυτό, ο επόμενος/η συμμετέχων/ούσα κάνει την ίδια άσκηση. Μετά από 30 λεπτά συνομιλιών και περιλήψεων, θα πρέπει να ξεκινήσετε το μέρος του κλεισίματος. Κλείσιμο (10') Για 10 λεπτά, ρωτήστε πώς βρήκαν τη δραστηριότητα. Ήταν εύκολο ή δύσκολο; Πόσο ακριβείς ήταν οι περιλήψεις; Ως ακροατές, είναι κουρασμένοι από το να έχουν τόση αυτοεπίγνωση; Αν και άκουγαν μόνο για 5 λεπτά, πώς θα το βρουν να ακούσουν ενεργά μια συνηθισμένη συνομιλία που μπορεί να διαρκέσει μια ώρα; Τι χρειάζονται για να εξασκηθούν περισσότερο; Να συμπεραίνετε ότι αυτές οι δεξιότητες είναι δύσκολες, αλλά αξίζει να τις μάθουμε Υλικά: • Docs Θεωρίας, με τους κατάλληλους πίνακες από το DOC11
-----	--

Διάρκεια	Περιγραφή
15 '	DETA 7, Output 8.13. –ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ (ΣΤΗΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΟΜΟΤΙΜΩΝ) Άνοιγμα . Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες. Χρησιμοποιεί το DOC11 πριν από τη





35'	συνεδρία για να εξοικειωθεί με το θέμα και να διασφαλίσει ότι μπορεί να δώσει μια σύντομη περιγραφή των θεμάτων που θα καλυφθούν σε αυτή τη συνεδρία. Καθοδηγούμενη σύσταση της ομάδας στο μέλλον. Καθοδηγήστε μια συζήτηση για ρόλους, δεξιότητες, πρακτικές πτυχές και οτιδήποτε άλλο περιλαμβάνεται στα αποδεικτικά έγγραφα, ολοκληρώνοντας με μια βασική ατζέντα ή πρόταση για συμμετοχή σε υπάρχουσες οργανωτικές δομές. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια βασική δομή που τελικά θα υποστηρίζεται από τον οργανισμό αλλά θα είναι αυτόνομη όσο το δυνατόν περισσότερο.
10'	Κλείσιμο Επιβεβαιώστε την ημερήσια διάταξη και την ημερομηνία της επόμενης συνεδρίας, προσφέρετε βοήθεια ανάλογα με τις ανάγκες. Υλικά: • Doc 11



Ευρωπαϊκό Έργο Erasmus +
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη διαχείριση της κρίσης σχιζοφρένειας σε οικιακά περιβάλλοντα



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSYCHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SERT SLOVENSKO ZDRAVJE
ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ ΟΡΑΣΙΩΝ



HEALING TAATUMNE KOD
RECOVERY COLLEGE



έδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups