

ZERO CONSTRÂNGERI



PROIECT ERASMUS + EUROPEAN

IO3_ACTIVITĂȚI EXPERIENȚIALE DE FORMARE

DETA 1_ CUNOSCÂNDU-MĂ PE MINE ȘI MIJOACELE MELE DE SPRIJIN

2019-1-ES01-KA204-065856



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

“Acest proiect a fost finanțat prin sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă
reflectă doar punctul de vedere al autorului și Comisia nu poate fi responsabilă pentru
niciun tip de utilizare a informației conținută aici.”



Timp / Durată	Descriere
5'	DETA 1, obiective 8.1. – PRIMA SESIUNE ONLINE Deschiderea Formatorul a proiectat și a încărcat deja sesiunea online pe platforma e-Training. Cursanții vor vedea schița pentru instruire: subiecte, programul întâlnirilor, lucruri de făcut online Notă. Acest subiect este conceput astfel încât participanții care au posibilitatea de a lucra online ar primi mai multe materiale, ar putea să adâncească subiectul, DAR participanții care nu se pot alătura online ar putea participa fără a fi excluși.
20'	Drepturile omului și drepturile mele. Studierea temei de unul singur. Cursanții vor putea descărca un pdf (DOC 1) cu un text despre drepturile omului, drepturile persoanelor cu dizabilități, introducere în conceptul de constrângere și recuperare. Există și linkuri către videoclipuri în PDF. Elevii se pot familiariza cu materialul, sunt încurajați să noteze întrebările și să noteze ceea ce nu le-a fost clar, astfel încât să putem discuta despre asta odată ce ne întâlnim. Materiale: • PDF_DOC1 teoretic

Durată	Descriere
30'	DETA 1, Output 8.1. – PRIMA SESIUNE DE PREZENTARE Deschidere Semnarea listei de prezență (DOC 2) Crearea atmosferei pentru discuție și împărtășire. Instrucțiuni pentru antrenori.





80 ' în total (inclusiv două pauze de 10')	<u>.(DOC3)</u> Un joc care să ajute cunoașterea participanților. Ales de trainer. Rețineți să nu alegeți un joc care necesită activitate fizică în cazul în care unii membri ai grupului au mobilitate redusă etc. Rețineți, de asemenea, să nu dați sarcini prea complicate care ar putea crește tensiunea. Câteva exemple simple ar fi după cum urmează: a) Toată lumea își spune numele și un fapt puțin cunoscut despre sine / sau un fapt plictisitor despre ei înșiși. b) Toată lumea își spune numele și povestea numelui lor (Știu semnificația numelui lor? Le-a plăcut întotdeauna numele lor?) Regulile grupului. Formatorul cere grupului să numească regulile acestui grup: ce vrem cu toții să ne cerem reciproc, astfel încât timpul nostru reciproc să fie productiv și relaxat? Regulile care sunt denumite și convenite sunt scrise pe hârtie mare de flipchart. Unele reguli pot fi sugerate de către instructor, de exemplu: respect; o persoană vorbește odată; a fi activ, regula STOP (posibilitatea de a nu participa la o activitate), oprirea sunetului telefoanelor, confidențialitatea etc Apoi sesiunea se bazează pe prezentarea Power point DOC 4. Informațiile sunt prezentate cu întrebări și exerciții interactive continue. Conform dinamicii de grup, formatorul poate adăuga informații din pdf (DOC 1). De asemenea, există câteva sfaturi pentru instructor în secțiunea de note Power point DOC 4. • Drepturile omului. Denumirea exemplelor (Slide 2) • Întotdeauna avem drepturi egale? Exercițiu. (Slide 3) Toți participanții sunt rugați să se alinieze într-o singură linie, cu mult spațiu în camera din fața lor. Dacă nu este posibil să creați un astfel de spațiu în camera în care are loc atelierul, poate puteți folosi un coridor sau alte spații din apropiere. Toți participanții primesc bucăți de hârtie cu identități (din fișe tipărite din DOC5) - nu ar trebui să le arate altora. Deci, li se adresează diverse întrebări (au fost prezentate în fișe tipărite în DOC5) și după fiecare întrebare trebuie să facă un pas înainte dacă consideră că persoana cu o astfel de identitate care i se dă ar putea face o acțiune specială. Altfel, rămân la locul lor. De exemplu, prima întrebare este „Poți deveni președinte?” - cineva cu identitate dată de „femeie de afaceri” va
--	---





10'	spune „da” și va face un pas înainte, dar „o persoană fără adăpost” probabil nu se va mișca. După ce toate întrebările sunt terminate, oamenii sunt încurajați să-și dezvăluie identitatea și începe discuția de grup cu privire la motivul pentru care unii oameni s-au deplasat mult înainte, în timp ce alții au rămas în urmă. Unii oameni au mai multe obstacole și de ce? <i>Aici se recomandă o pauză de 10 minute</i> • Persoanele care au avut o criză de schizofrenie au aceleași drepturi ale omului? Discuție (Slide 4) • O poveste din propria viață și reflecții asupra acesteia. (Slide 5) <i>10 min break recommended here</i> • Ce este o constrângere? Denumirea exemplelor (Slide 6) • Convenția Persoanelor cu Dizabilități. Ce este important? (Slide 7) • Evoluția conceptului de dizabilitate. • Discuții despre asta. (Slide 8) • Concept (personal) de recuperare, discuții (Slide 9) Închidere • Introducere / reamintire a spațiului de lucru online (de preferință cu o demonstrație pe un proiector despre cum să vă conectați - fiind conștienți de faptul că nu toată lumea ar putea avea acces la un computer și / sau la internet) • Introducerea temelor pentru acasă - un tabel de completat acasă care încurajează auto-reflecția și o mai bună înțelegere a recuperării. (DOC 6) • Informații despre următoarea întâlnire. Materiale necesare pe parcursul sesiunii:
-----	--





	• Lista de prezență DOC 2. • Prezentare Power point DOC 4 și mijloacele necesare proiecției în sala de curs. • Fișe printate pentru exercițiu DOC 5 • Fișe printate pentru temă (pentru cei ce un au acasă acces la un computer sau la internet) (DOC 6)

Durată	Descriere
5'	DETA 1, Output 8.1. – A DOUA SESIUNE ONLINE Deschidere Formatorul a proiectat și a încărcat deja sesiunea online pe platforma e-Training. Cursanții vor vedea schița pentru instruire: subiecte, programul întâlnirilor, lucruri de făcut online. Notă. Acest subiect este conceput astfel încât participanții care au posibilitatea de a lucra online să obțină mai multe materiale, să poată aprofunda subiectul DAR participanții care nu se pot alătura online ar putea participa în continuare fără a fi excluși.
20'	Temă. Exercițiu de recuperare Un memento pentru a finaliza exercițiul (DOC 6) despre recuperare care a fost prezentat în timpul ședinței live și pentru a cere îndrumare online, dacă este necesar.
20'	Sănătatea mintală și stigmatul. Studiarea temei pe cont propriu. Cursanții vor putea descărca un pdf (DOC 7) cu un text despre sănătatea mintală și stigmatizarea, miturile despre sănătatea mintală etc. Participanții se pot familiariza cu materialele, sunt încurajați să noteze întrebările pe care le pot avea și să noteze





	ceea ce nu era clar pentru ei, astfel încât să putem discuta acest lucru odată ce ne întâlnim. Materiale: • Temă DOC 6 • Teoría PDF DOC7
--	---

Durată	Descriere
20 '	DETA 1, Output 8.1. - A DOUA SESIUNE CU PREZENȚĂ Deschidere Semnarea listei de prezență (DOC 2) Crearea atmosferei pentru discuții și schimb de experiențe. Instrucțiuni pentru antrenori. (DOC3) Un joc introductiv. Alegut de antrenor. Rețineți să nu alegeți un joc care necesită activitate fizică în cazul în care unii membri ai grupului au mobilitate redusă etc. Rețineți, de asemenea, să nu dați sarcini prea complicate care ar putea crește tensiunea. Câteva exemple simple ar fi: a) Toată lumea își amintește numele și își numește animalul preferat. b) Toată lumea își amintește numele și arată cum se simt astăzi cu un gest. Revizuirea regulilor grupului. Formatorul aduce regulile scrise în timpul întâlnirii anterioare, urmează o scurtă discuție discutând dacă trebuie să adăugăm mai multe reguli sau să schimbăm ceva.
90 ' in total (incluzând o pauză de 15')	Apoi sesiunea se bazează pe prezentarea Power point DOC 8. Informațiile sunt prezentate cu întrebări și exerciții interactive continue. În conformitate cu dinamica grupului, instructorul poate adăuga informații din pdf (DOC 7). De asemenea, există câteva sfaturi pentru instructor în secțiunea de note Power point DOC 8. • Stigmatul sănătății mintale. Ce este și schimbul de experiențe. (Slide 2) • Un exercițiu despre stigmatizare și mituri (Slide 3 - Slide 6). Două coli de hârtie - una spunând „Sunt de acord”, cealaltă „Nu sunt de acord” sunt așezate pe diferite laturi ale camerei (Tipăriri - DOC 9). În diapozitive





10 '	există enunțuri și după ce le-au citit, fiecare dintre participanți este rugat să se ridice lângă foaia de hârtie care se potrivește cu răspunsul ales. Apoi, se acordă ceva timp pentru ca oamenii din cele două grupuri să discute de ce gândesc în acest mod special. Mai târziu are loc o discuție reciprocă. Dacă este nevoie, instructorul oferă argumente care ajută la destigmatizarea sănătății mintale. Scopul acestei discuții nu este de a găsi „un răspuns perfect”, ci de a crea spațiu pentru reflecție și discuție. <i>Aici se recomandă o pauză de 15 minute</i> • Exercițiu despre stigmatizare și cuvinte (Slide 7). Participanții sunt împărțiți în patru grupuri de lucru. Fiecărui grup i se oferă un tabel (Tipărituri - DOC 10) cu modalități diferite de a descrie o persoană. Trebuie să aleagă ce expresie găsesc cel mai bine pentru a descrie pe cineva și de ce este mai bună decât altele. Aproximativ 10 minute sunt alocate pentru discuțiile de grup, decât grupurile își prezintă concluziile. Poate urma o discuție reciprocă. • Principii în abordarea sănătății mintale (Diapozitivul 8-10). • Introducerea temei (Slide 11; DOC 11). Participanții sunt rugați să reflecteze singuri cum ar dori să vorbească despre propria lor sănătate mintală, cum ar dori să descrie problemele de sănătate mintală. De asemenea, cum ar alege să vorbească despre sănătatea mintală a altor persoane pe care le cunosc? Participanții sunt, de asemenea, încurajați să ceară îndrumări pentru a face acest exercițiu în spațiul de lucru online, dacă au nevoie. Închidere • Introducere / memento al spațiului de lucru online (cu o demonstrație pe un proiector despre cum să vă conectați - fiind conștienți de faptul că nu toată lumea ar putea avea acces la un computer și / sau la internet) • Informații despre următoarea întâlnire.
------	---



	Materiale necesare pe parcursul sesiunii: • Listă de Prezență DOC 2. • Presentare Power point DOC 8 și mijloacele necesare pentru a face proiecția în sala de curs. • Fișe printate pentru exerciții DOC 9 și DOC 10 • Fișe printate pentru Temă (pentru cei ce nu au acces la un computer și/sau internet) (DOC 11)
--	--

Durată	Descriere
15 '	DETA 1, Output 8.2 and 8.3. PRIMA SESIUNE – FAȚĂ ÎN FAȚĂ Materiale: PPT 1, DOC 1, DOC 2, PPT 4 Alte materiale: videoproiector, computer, hârtie, flipchart și hârtie de flipchart, creioane, sală de curs, măști (cel puțin 40).
80 ' (inclusiv 30 ' pentru exerciții)	Introducere Participanții sunt întâmpinați, iar fișa de participare este semnată de fiecare participant (DOC 1) Formatorul se prezintă pe sine și pe întregul context al proiectului (5 minute) și cere participanților să se prezinte (8-10 minute) Această sesiune se bazează pe prezentarea on Power PPT 1 “Care sunt abilitățile mele și ce trebuie să îmbunătățesc?” și include un exercițiu (DOC 2). Urmărind PPTul, formatorul va putea interacționa cu grupul explicând și prezentând conceptele: • De la Slide 3 la Slide 5 - Introducere - “Deprinderi”—în contrast cu “abilități” - Deprinderi sociale Pentru fiecare slide (3, 4, 5), instructorul explică conceptele în timp ce are discuții deschise cu participanții. El / ea le cere să dea exemple scurte despre deprinderi și abilități.



30 '

Exercițiu (DOC 2)- 30 minute

Trainerul oferă fișe tipărite cu exercițiul „De la punctele slabe la punctele forte și abilități” tuturor participanților, în timp ce el / ea adaugă pe o hârtie de flipchart elementele principale ale exercițiului. El / ea va acorda participanților 10 minute să se gândească și să adauge pe hârtie sarcinile solicitate (umple cu punctele slabe individuale și punctele forte și abilitățile). Următoarele 20 de minute vor fi păstrate pentru discuții comune cu privire la temă. Toți participanții vor fi implicați.

Continuarea cu PPT1

- Diapozitivul 6 „*Identificarea problemei*” -trainerul discută cu participanții în ceea ce privește obstacolele care sunt bariere în calea obiectivelor personale ale PwSCZ în viața sa actuală. Participanții sunt rugați să vină cu exemple personale.
- Slide 7 „*Stabilirea obiectivelor*” - generează aproximări pe termen scurt la obiectivele personale PwSCZD cu specificarea comportamentului social care este necesar pentru realizarea cu succes a obiectivelor incrementale pe termen scurt. Efortul de stabilire a obiectivelor necesită ca terapeutul sau formatorul să obțină de la PwSCZD descrieri detaliate ale abilităților de comunicare care trebuie învățate, cu cine trebuie utilizate, unde și când. Participanții sunt întrebați care sunt obiectivele lor personale.
Slide 8- Prin „jocuri de rol” sau „repetiție comportamentală” - PwSCZD demonstrează abilitățile verbale, nonverbale și paralingvistice necesare pentru interacțiunea socială de succes în situația interpersonală stabilită ca obiectiv. Ca o continuare a slide-ului anterior, având în vedere obiectivele lor individuale, li se cere să-și enumere abilitățile individuale pe care le au pentru a-și îndeplini obiectivul. Trainerul va genera o scurtă discuție și va implica participanții care nu au fost implicați anterior. Cel puțin doi participanți vor fi rugați să participe la un joc de rol.
- Slide-ul 9 „Feedback pozitiv” și „corectiv” - este dat participantului - axat pe calitatea comportamentelor prezentate în jocul de rol.



15'	● Diapozitivul 10 „Modelare socială” - este furnizat cu un terapeut (unul dintre participanți) sau un coleg care demonstrează comportamentele interpersonale dorite (pot include atât comunicarea verbală, cât și indicii non-verbale, cum ar fi limbajul corpului sau expresiile faciale) într-o formă care poate să fie învățat de PwSCZD observator. Trei participanți vor fi rugați să susțină, ca voluntari, acest concept de modelare socială. De exemplu, dacă un participant consideră că îi lipsesc unele comportamente de citire a limbajului corpului, alți participanți își pot arăta capacitatea de a-l citi. Al treilea participant va fi unul pasiv, exprimând doar prin limbajul corpului unele mișcări / atitudini. ● Diapozitivul 12 - „Temele pentru teme” - sunt date pentru a motiva PwSCZD să implementeze comunicarea în situații din viața reală. Toți participanții vor fi rugați să se gândească la trei comportamente interumane care trebuie îmbunătățite și să practice la domiciliu, pentru următoarele zile. Formatorul explică temele și este deschis pentru orice întrebări clarificatoare. Trainer-ul discută fiecare Slide pentru aproximativ 5 minute fiecare. <i>Pauză 15 minute –luând în considerare starea medicală a fiecărui participant.</i>
-----	---

Durată	Descriere
10'	DETA 1, Output 8.2 and 8.3.. A DOUA SESIUNE Care sunt suportii mei? Care sunt deprinderile de care am nevoie pentru a mă abilita? SESIUNE FAȚĂ ÎN FAȚĂ
80' (inclusiv 30	SESIUNEA 2 Această sesiune se bazează pe prezentarea Power point PPT 2 Care sunt suportii mei? Care sunt deprinderile de care am nevoie pentru a mă abilita?





'exercis	Materiale: PPT 2, DOC 1, DOC 3, PPT 4, DOC 4.
e)	Alte materiale: proiector, computer, hârtie, flipchart și hârtie de flipchart, creioane, sală de curs, măști(cel puțin 40). Deschidere -Sesiune de Concluzii după Sesiunea 1 Formatorul și participanții discută prima sesiune. Formatorul le cere participanților să ofere cel puțin un exemplu de ceva important de care își amintesc de la ultima sesiune și cu care se vor aduce acasă. Această sesiune se bazează pe prezentarea Power point 2 și Exercițiile-DOC 3 și Exercițiile PPT nr. 4. Această sesiune începe cu un exercițiu (PPT nr. 4). – 30 ‘ 1) Pe o bucată de hârtie (vezi modelul Slide 2), vă rog să vă atrageți sprijinul (familia și comunitatea din prima jumătate a hârtiei, serviciile educaționale și sociale din a doua jumătate a hârtiei, partea stângă, și serviciile medicale și de sănătate) pe a doua parte a hârtiei, partea dreaptă). - 15 ‘ 2) Ce suporți consideri că lipsesc din viața ta? 3) Cum puteți aduna mai mulți suporți? (discuție deschisă) - 15 ‘ Sesiunea continuă cu PPT nr. 2, care reprezintă baza. Fiecare slide va fi discutat de către trainer împreună cu participanții -de la Slide-ul 3 la Slide-ul 9.Trecând de la un slide la altul, trainerul va purta discuții deschise cu participanții. Li se va cere să vină cu exemple personale, din viața lor privată sau din viața profesională, cu privire la fiecare articol de mai jos. (45 de minute). ● Probleme Personale sau Nevoi ----- Utilitatea Trainingului de Deprinderi o Poți descrie o nevoie concretă / o problemă personală cu care te-ai confruntat recent? Cum te poate ajuta formarea abilităților? ● Simptome pozitive persistente ----- Abilități de coping pentru a gestiona simptomele și comunicarea interpersonală pentru a stimula simptomele psihotice în terapia comportamentului cognitiv.





20 ‘	Dar simptomele pozitive persistente? Cum le poți gestiona? • Simptome negative ----- Comunicare verbală și nonverbală și expresivitate emoțională Să vorbim despre simptome negative? Cum putem lupta cu ei? • Efectele secundare ale medicamentelor antipsihotice ----- Abilități nonverbale și motorii
15 ‘	Puteți enumera câteva efecte secundare ale medicamentelor anti-psihotice? Cum influențează abilitățile nonverbale și motorii? • Erodarea abilităților în medii nestimulative----- Contracararea efectelor instituționalismului
15’	Puteți să ne împărtășiți câteva exemple despre eroziunea abilităților? Cum putem preveni sau rezolva? • Anxietate și evitare socială ----- Pași incrementali pentru comunicarea cu ceilalți în situații variate; modelarea și jocurile de rol în situația de training desensibilizează anxietatea Anxietate socială și evitare? Să vorbim despre ele. Cine vrea să descrie o situație concretă? • Climatul emoțional stresant în familie sau grup acasă sau la locul de muncă ----- Abilități de decalare verbală și nonverbală, asertivitate mai degrabă decât pasivitate sau agresivitate; abilități sociale de rezolvare a problemelor. Clima familială ne influențează viața și atitudinile? Ce abilități avem sau trebuie să ne ajute? • Deficite cognitive ----- Abilități de muncă sau de rezolvare a problemelor sociale prin predare procedurală și activă. Care sunt deficiențele cognitive? Să vorbim despre acest concept? De ce abilități de rezolvare avem nevoie? • Acceptarea și stabilizarea bolii ----- partener în tratament; realizarea unei perspective Este benefică acceptarea bolii? Dar susținerea din partea celor asemenea? Cum poate ajuta acest lucru?





- **Abilități de gestionare a bolilor ----- utilizarea fiabilă a medicamentelor; abilități de negociere cu psihiatrul și alți furnizori de servicii; abilitare și speranță prin abilități de autogestionare în „obținerea unei vieți”**

Considerați că aveți deprinderi de gestionare a bolilor? Ce fel de deprinderi?

- **Stigma ----- Asertivitatea în tratarea discriminării; auto-divulgare judicioasă, pledoarie prin susținerea colegilor și organizații de auto-ajutorare**

Să vorbim despre stigmatizare! Cum te descurci? Cum faci față discriminării?

- **Izolarea socială ----- Plăcerea conversației crește simpatia**

Vă confrunțați cu izolare socială? Cum reușiți să îl păstrați în parametri decenti?

- **Prietenia ----- intimitatea și abilitățile de întâlnire elimină retragerea socială**

Cât de importantă este prietenia? Ce abilități de intimitate și întâlnire aveți sau ați dori să vă dezvoltați?

- **Ocuparea forței de muncă ----- Abilități de găsire a unui loc de muncă, comunicarea cu angajatorii și colegii de muncă**

Lucrezi? Cum îți găsești un loc de muncă și, mai important, cum reușești să-l păstrezi?

- **Viață independentă ----- Abilități în obținerea de locuințe; rezolvarea problemelor sociale cu colegii de cameră**

De ce abilități aveți nevoie pentru a trăi independent în comunitate?

Exercițiu (20 '):

La sfârșitul prezentării celei de-a doua sesiuni, DOC 3 va fi înmânat și participanții vor fi rugați să completeze formularul cu articole individuale. (10 minute pentru a umple, 10 min pentru a discuta).

Exercițiul este similar cu cel precedent (harta resurselor), dar dintr-o altă perspectivă (economică, personală, instituțională și socială). Formatorul va conduce discuția în aceste patru direcții principale

15 minute pauză





	Încheiere • Informații despre următoarea sesiune online. Va fi prezentat un tutorial de 12 minute (DOC. 4- videoclip YouTube despre utilizarea ZOOM), pentru ca fiecare participant să poată crea un cont ZOOM pentru următoarea sesiune online.
--	---

Dura tă	Descriere
10'	DETA 7, Output 8.13. – A TREIA SESIUNE– ONLINE Abilitare și deprinderi Materiale: PPT 3, DOC 1, DOC 5, DOC 8. Alte materiale: instrumentul platformă online. Formatorul a proiectat și încărcat deja sesiunea online pe platforma e-Training.
20 '	Deschidere Formatorul întâmpină pe toți cei de pe platforma selectată. El / ea va face o scurtă prezentare a secțiunilor anterioare și a participanților.
70'	Începerea cu exercițiu El / ea introduce pe toată lumea Doc5 Power Walk (5 minute de lectură și analize individuale și 15 minute de discuție) . Fiecare participant va primi prin intermediul platformei online documentul cu instrucțiuni clare. Abilitare & Deprinderi (PPT 3) Scurtă prezentare pentru slide-urile 3-8. Formatorul urmărește slide-urile și discută cu participanții.





Slide 4: Trainer-ul deschide o discuție cu privire la conceptul de putere. Ce este puterea? Cum putem folosi puterea? Cum putem genera mai multă energie?

Slide 5: Ce este împuternicirea? Ce este abilitarea în domeniul sănătății mintale?

Cum ar putea fi benefic acest lucru?

- *Este un proces social multidimensional care îi ajută pe oameni să câștige controlul asupra propriilor vieți.*
- *Este un proces care încurajează puterea în oameni, pentru a fi utilizată în propriile lor vieți, în comunitățile lor și în societatea lor, acționând pe probleme pe care le definesc ca fiind importante*
- **Slide-ul 6: Care sunt dimensiunile abilitării? Ce nivel poate acționa împuternicirea?.**
- *Abilitarea este multidimensională, socială și este un proces*
- *.Multi-dimensional.*
- *Are loc în dimensiuni (domenii) sociologice, psihologice, economice și de altă natură.*
- *Apare, de asemenea, la diferite niveluri, cum ar fi individul, grupul și comunitatea.*
- *Este un proces social, deoarece are loc în relație cu ceilalți*
- *Este un proces asemănător cu o cale sau o călătorie, unul care se dezvoltă pe măsură ce lucrăm prin ea. Individul și comunitatea sunt fundamental conectate.*

Slide 7: Puterea, schimbarea și extinderea pot fi corelate? Ce au în comun?

Slode-urile

8-22. Discuții deschise despre elemente de abilitare (va fi utilizat DOC 8).

- *Pentru fiecare dintre diapozitivele 8-22, instructorul va implica 15 participanți. Toți vor fi rugați de antrenor să ridice un număr de la 1 la 15 și vor primi un subiect de diapozitive (DOC 8). Fiecare participant va fi rugat, având în vedere elementul specific de abilitare, să descrie în maximum 3 minute fiecare, modul în care acest element poate fi utilizat în acțiuni concrete în următoarele 6 luni, pentru a crește calitatea vieții PwSCZD (15 px 3 '= 45').*

În timp ce participantul va răspunde

1. Având putere de decizie.





15'	2. Având acces la informații și resurse. 3. Având o gamă largă de opțiuni din care să faceți alegeri (nu doar da / nu, fie / fie). 4. Asertivitatea. 5. Un sentiment că individul poate face diferența (fiind plin de speranță). 6. Învățarea gândirii critice; dezvățarea condiționării; a vedea lucrurile diferit; de exemplu., Învățând să redefinim cine suntem (vorbind în propria noastră voce). Învățând să redefinim ce putem face. Învățând să ne redefinim relațiile cu puterea instituționalizată. 7. Învățarea și exprimarea furiei. 8. Să nu te simți singur; simțindu-se parte a unui grup. 9. Înțelegerea faptului că oamenii au drepturi. 10. Efectuarea schimbării în viața și comunitatea cuiva. Abilități de învățare (de exemplu, comunicare) pe care individul le definește ca fiind importante. 12. Schimbarea percepțiilor altora asupra competenței și capacității de a acționa. 13. ieșirea din dulap. 14. Creștere și schimbare care nu se termină niciodată și se auto-înițiază. 15. Creșterea imaginii de sine pozitive și depășirea stigmatizării. Slide-urile 23-26, discuții deschise pe măsură ce instructorul urmează diapozitive. Explicarea termenilor. Slide 23: Abilitarea ca proces: ”Dorința de a proteja (și de a fi protejat) este una puternică; cu toate acestea, există beneficii autentice atunci când clienții încep să-și controleze propria viață și când practicienii devin ghizi și traineri în acest proces, mai degrabă decât să își asume rolul paternalist pe termen lung al supraveghetorilor. ” În timp ce trainerul citește declarația, participanții sunt rugați să comenteze. Care este rolul practicantului? Dar care este rolul clientului? Slide 24: Nivele de abilitare: ● Împuternicirea individuală ● Împuternicirea grupului și a comunității
-----	--



15'	Participanții vor fi rugați să ofere exemple concrete despre actele de abilitare individuală și abilitare comunitară. Slide 25: <i>Abilitarea ca proces "prin care oamenii, organizațiile și comunitățile încep să dețină controlul asupra vieții sale. Aceasta implică dobândirea de noi abilități ca proces natural în loc să fie prin informații consultate sau furnizate de profesioniști specializați. înseamnă, de asemenea, capacitatea de a găsi soluții la nivel local, consolidând structurile și legătura dintre indivizi și sistemul social, inclusiv vecinii, cei cunoscuți, bisericile, cluburile și asociațiile de voluntari. ” (Deegan, 1999)</i> Participanții vor fi rugați să comenteze declarația de mai sus. De asemenea, să veniți cu exemple concrete despre găsirea de soluții la nivel individual și comunitar. Slide 26: Abilitare Proces de incluziune socială bazat pe procesul de abilitare 2 dimensiuni care stau la baza conceptului: ● Creșterea abilităților individuale ● Creșterea abilităților de participare socială. Formatorul va schimba discuția pe abilități și necesitatea dezvoltării abilităților pentru a crea abilitarea la nivel individual și comunitar. Participanții vor fi rugați: Ce aptitudini ai? Ce ești capabil să dezvolti în viitorul apropiat pentru a te împuternici? Pauză- 15 min Închiderea sesiunii online. Rezumat. Părere. Participanții vor primi chestionare de evaluare și li se va cere să le completeze și să se întoarcă în 5 zile, folosind e-mail. Aceștia vor fi informați despre următoarea sesiune de training (titluri, calendar etc.). Fiecare participant o va face





Durată	Descriere
5 '	DETA 1, Output 8.4. – PRIMA SESIUNE ONLINE Descriere Formatorul a proiectat și încărcat deja sesiunea online pe platforma e-Training. Cursanții vor vedea schița pentru instruire: subiecte, programul întâlnirilor, lucruri de făcut online. Notă. Acest subiect este conceput astfel încât participanții care au posibilitatea de a lucra online să obțină mai multe materiale, să poată aprofunda subiectul DAR participanții care nu se pot alătura online ar putea participa în continuare fără a fi excluși. Declanșatoare și semne de suferință Studierea subiectului de unul singur. Cursanții vor putea descărca un pdf (DOC12) cu un text despre declanșatori și semne de suferință. Cursanții se pot familiariza cu materialul, sunt încurajați să noteze întrebările și să noteze ceea ce nu le-a fost clar, astfel încât să putem discuta despre asta odată ce ne întâlnim.
10'	Exercițiu de identificarea declanșatorilor Elevii vor putea descărca un document cu un tabel (DOC13) de unde pot evalua care ar putea fi propriile lor declanșatoare. Aceștia sunt încurajați să consulte despre exercițiu în platforma online, atunci când este necesar.
25'	Materiale: • Teretic PDF DOC12 • Exercițiu DOC13





Durată	Descriere
20 ' + 60 ' în total (inclusiv 15' pauză)	DETA 1, Output 8.4. – SESIUNE CU PREZENȚĂ Deschidere Semnarea <u>listei de prezență</u> (DOC 2) Crearea atmosferei pentru discuție și împărtășire. Instrucțiuni pentru traineri. (DOC3) Un joc pentru a ne cunoaște. La alegerea trainer-ului. Rețineți să nu alegeți un joc care necesită activitate fizică în cazul în care unii membri ai grupului au mobilitate redusă etc. Rețineți, de asemenea, să nu dați sarcini prea complicate care ar putea crește tensiunea. Câteva exemple simple ar fi următoarele: a) Toată lumea își amintește numele și numește un animal care îi place. b) Toată lumea își amintește numele și cu un gest arată cum se simt astăzi. c) Toată lumea este rugată să deseneze o pictură mică care să reflecte starea de spirit astăzi și să împărtășească cu ceilalți. Poate fi și un emoji al unei zile dacă publicul este mai tânăr. Revizuirea regulilor grupului. Formatorul aduce regulile scrise în timpul întâlnirii anterioare, urmează o scurtă discuție discutând dacă trebuie să adăugăm mai multe reguli sau să schimbăm ceva. . Apoi, sesiunea se bazează pe prezentarea Power Point DOC 14. Informațiile sunt prezentate cu întrebări și exerciții interactive continue. În conformitate cu dinamica grupului, instructorul poate adăuga informații din pdf (DOC 12). De asemenea, există câteva sfaturi pentru instructor în secțiunea de note Power point DOC 14. • Sensul comportamentului. (Slide-urile 2,3) Solicitând participanților să facă un brainstorming cu privire la motivele comportamentului uman. Se ajunge la o concluzie



10 '	reciprocă cu ajutorul instructorului că toate comportamentele au un motiv și nu depinde de faptul că cineva ar putea avea, sau nu, probleme de sănătate mintală. • Exercițiu asupra semnificației comportamentului. (Slide-ul 4) Participanților li se cere să se alăture grupurilor de cinci persoane pentru a se distra și a crea „statui în mișcare”. Fiecare grup va primi un scenariu (scenariile de tipărit sunt prezentate în DOC15). Fiecare scenariu conține o descriere a comportamentului cuiva. Cursanții din cadrul unui grup trebuie să discute și să decidă ce cred că ar putea fi cauza acestui comportament și care au fost reacțiile la acesta de către alții. Odată ce au făcut acest lucru, trebuie să creeze o „statuă în mișcare” care să descrie cauza - comportamentul - reacția. Pot face asta cu mime, gesturi și actorie. Este important să rețineți că unii membri ai grupului pot face parte din statuie, alții - regizând sau consiliant. Astfel, elevii care nu se simt confortabil cu actoria nu trebuie să o facă. Odată ce „statuile în mișcare” sunt pregătite, unul câte unul grupurile le portretizează altora și toată lumea poate ghici ce se întâmplă. Urmează discuția. Formatorul poate căuta concluzii precum: nu întotdeauna alții înțeleg motivul din spatele comportamentului nostru și îl pot interpreta greșit; reacția altor persoane poate fi mai utilă dacă înțeleg motivele etc. <i>Aici se recomandă o pauză de 15 minute</i> Ce numim declanșatori? (Slide-urile 5,6). Introducere principală despre declanșatori și discuții despre ce sunt și ce nu sunt. Pentru persoanele care nu au făcut sesiunea online - li se oferă exercițiul DOC13 de făcut acasă. Există discuții suplimentare cu privire la exercițiu. • Semne de suferință. (Slide-urile 7,8). Introducere principală despre semnele de suferință, cerând să numim mai mult decât în exemple decât cele furnizate în diapozitive. • Introducere în temele de acasă - analizarea situațiilor stresante (Slide 9) Explicarea sarcinii Închidere
------	--



	• Introducere / reamintire a spațiului de lucru online (cu o demonstrație pe un proiector despre cum să se conectează - fiind conștienți că nu toată lumea ar putea avea acces la un computer și / sau la internet) • Informații despre următoarea întâlnire. • Activitate de grup: tuturor li se cere să împărtășească exact 3 cuvinte care sunt blocate în mintea lor după această sesiune. Materials: • Prezentare Power Point DOC14 • Fișe printate DOC15 • Exercițiu DOC13 (pentru a fi distribuit celor ce nu se pot alătura în spațiul online) • ExercițiuDOC16 (pentru a fi distribuit celor ce nu se pot alătura în spațiul online)
--	--

Durat ă	Descriere
5 '	DETA 1, Output 8.4. – A DOUA SESIUNE ONLINE Deschidere Formatorul a proiectat și încărcat deja sesiunea online pe platforma e-Training. Cursanții vor vedea schița pentru instruire: subiecte, programul întâlnirilor, lucruri de făcut online.
1'	Temă Analizarea situațiilor stresante. Exercițiu atât asupra factorilor declanșatori, cât și a semnelor de suferință, analizând diferite situații stresante.Cursanții vor putea descărca exercițiul (DOC 16) care a fost deja explicat puțin în timpul sesiunii live. De asemenea, ei pot pune întrebări sau îndrumări în spațiul de învățare online despre cum să faceți exercițiul. Materiale: • Exercițiu DOC16



Erasmus + European project
Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



Éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO CONSTRÂNGERI



PROIECT ERASMUS + EUROPEAN

IO3 ACTIVITĂȚI EXPERIENȚIALE DE FORMARE

DETA 2

2019-1-ES01-KA204-065856



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

“Acest proiect a fost finanțat prin sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă doar punctul de vedere al autorului și Comisia nu poate fi responsabilă pentru orice tip de utilizare a informației conținută aici.”

ACTIVITĂȚI EXPERIENȚIALE DE TRAINING (DETA)

DETA 2

Introducere:

Aceste materiale de instruire sunt concepute pentru a integra DETA 2 - Cum să mă abilitez pe mine și suptorii mei? în trainingul Proiectului Zero Constrângerii. DETA 2 are două obiective principale:

- Definiți planul meu de wellness pentru a preveni episoadele de criză cu colaborarea suptoriilor mei.
- Îmi sporesc rolul în luarea deciziilor. Planificarea intervenției în caz de criză.

SESIUNEA 1/ZIUA 1. Recuperarea personală și planul stării de bine ca ghid.

Obiective:

Apreciați ideea de recuperare personală;

- Creșteți motivarea de sine a participantului pentru a găsi tehnici de autoajutorare adecvate pentru prevenirea recidivelor și crizei de sănătate mintală, fie pentru sine, pentru persoana iubită sau pentru client;
- Sprijiniți capacitatea practică și cuprinzătoare de a elabora sau supraveghea planuri de recuperare și bunăstare;
- Adunați informații despre abilitatea de a pregăti un plan de bunăstare și recuperare într-o scurtă prelegere, ilustrați-o cu o experiență comună de către un coleg.

Participanți:

- Specialist în sănătate mintală, inclusiv lucrător de îngrijire specială, specialist în reabilitare
- Oamenii care trăiesc cu schizofrenie
- Rudele persoanelor cu schizofrenie.

Competențe:

Ziua 1. Recuperarea personală și planul stării de bine ca și ghid

Rezultatele învățării:

- Participantul știe că, pentru a face față riscurilor asupra sănătății și a preveni recăderile, este necesar să se găsească forță și pasiune în domeniile vieții, adică să înțeleagă dorințele unei persoane care trăiește cu schizofrenie în raport cu viața lor în sens mai larg;
- Participantul cunoaște pașii metodologici pentru a ajunge de la dorințe la un plan de acțiune personal;
- Participantul are o imagine de ansamblu asupra modului în care consilierii de la egal la egal pot fi modele / motivatori în crearea planurilor de recuperare și bunăstare.

Verificarea rezultatelor învățării:

- Auto-teste;
- Participantul a dezvoltat un plan personal de sprijin pentru bunăstare în timpul training-ului.

Conținut de învățare:

Conceptul de recuperare personală, abordare bazată pe forță, evaluarea și prevenirea riscurilor, metodologia CARE

Durată:

- **Sesiune față în față:** 1 zi = 6 ore academice
- **Online training:** față în față se poate transfera în training online

Strategii de training:

Abordarea educațională se concentrează pe progresul recuperării personale și pe propria expertiză în gestionarea vieții.

Metodologie:

Muncă de grup și individuală / independentă - activă și participativă, prelegere incluzivă, autoevaluare.

Materiale de training:

Sursă de lectură, bazată pe modelul CARE:

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

Timp / Durat ă	Descriere
6 ore acade mice	Ziua 1. Planul de recuperare personală și bunăstare ca ghid. Part I (90 min) Exercițiu de încălzire - așteptări și obiective pentru participarea la training(30 de minute). Participanții sunt într-un cerc și aleg pe cineva cu care să discute. Trainerul cere să formeze perechi spunând, de exemplu, să aleagă pe cineva care are aceeași culoare a ochilor sau alege pe cineva pe care nu-l cunoști. Formatorul spune subiectul conversației: Ce știu despre recuperarea personală și planurile de recuperare și bunăstare, ce cred că știu, ce altceva aș vrea să știu. Formatorul adună pe scurt informații pe tablă albă: știm, credem că știm, am vrea să știm. Prelegerea I (manual p 1): Prelegere scurtă incluzivă (15 min): gândire și elemente de recuperare personală (cinci piloni). Împărțiți elementele (cinci stâlpi, manual p 1) pe tipărituri la grupuri mici, cereți feedback de la auditoriu. Explicați recomandările recente bazate pe cercetare. Curs II (manual p 2): Curs scurt: Puncte tari și posibilități (15 min). Exercițiu: Căutarea punctelor forte în trecut și în prezent (30 min) mai întâi individual și împărtășirea în perechi (foaia de lucru 1. Puncte tari). Formatorul conduce discuțiile despre ceea ce am învățat din exercițiul dintr-un auditoriu. Partea II (90 min) Prelegerea III (manual p. 3): Prelegere scurtă: O abordare holistică a calității vieții, recuperare și bunăstare. Viață și domenii personale (15 min). Ați putea împărtăși exemplul lui Frank, manual p 3.Exercițiu: Cercul vieții (45 min) pentru tine folosind foaia de lucru 2. Participantul descrie domeniile personale și de viață și face

	autoevaluare așa cum este dat pe o foaie de lucru. Împărtășirea în perechi. Formatorul conduce discuțiile despre ceea ce am învățat din exercițiul dintr-un auditoriu. Curs IV (manual p. 4): Curs scurt: Profil personal (30 min) Exercițiu: Scrieți-vă un profil personal folosind fișa de lucru 3. Ce am învățat - participanții împărtășesc într-un auditoriu. Partea III (90 min) Sociometrie: Ce gândim despre obiective și planuri. Participanții stau într-un auditoriu într-o linie în care într-un capăt sunt planificatorii (persoane care se evaluează ca tip de planificator) față de celălalt capăt al unei linii de schimbare a standului, mai multe persoane de tip free-riding (15 min). Participanții își discută opiniile pe o scară 1-10 și își găsesc pozițiile. Formatorul cere comentarii și motive pentru poziția în picioare și exemple. În cazul unui curs online, participantul își face autoevaluarea. Prelegerea V (manual p. 5): Prelegere scurtă de la dorință la planul de acțiune personal în sprijinul recuperării și al bunăstării (15 min) Exercițiu: Plan de acțiune personal pentru tine (45 min) folosind fișa de lucru 4. Ce am învățat într-un auditoriu. Cercul de partajare: ceea ce iau cu mine din ziua respectivă. Care este primul pas pentru a pune în aplicare ceea ce am învățat, cine mă poate sprijini - pe care îl voi contacta peste o lună (15 min).
--	--

ACTIVITĂȚI EXPERIENȚIALE DE TRAINING (DETA)

DETA 2

Introducere:

Aceste materiale de instruire sunt concepute pentru a integra DETA 2 - Cum să mă abilez pe mine și suptorii mei? în antrenamentele Proiectului Zero Coercion. DETA 2 are două obiective principale:

- Definiți planul meu de stare de bine pentru a preveni episoadele de criză cu colaborarea suptorilor mei.

- Îmi sporesc rolul în luarea deciziilor. Planificarea intervenției în caz de criză.

SESIUNEA 2/ZIUA 2. Forța precum contrapondere la vulnerabilitatea psihologică.

Obiective:

Apreciați eforturile persoanelor care trăiesc cu schizofrenie pentru a face față vulnerabilității;

- Creșteți motivarea de sine a participantului pentru a găsi tehnici de autoajutorare adecvate pentru prevenirea recidivelor și crizei de sănătate mintală, fie pentru sine, pentru persoana iubită sau pentru client;

- Sprijiniți capacitatea practică și cuprinzătoare de a elabora sau supraveghea planul de semne de avertizare timpurie;

- Adunați informații despre abilitatea de a pregăti un plan de semne de avertizare timpurie într-o scurtă prelegere, ilustrați-o cu o experiență comună a unui coleg.

Participanți:

- specialist în sănătate mintală, inclusiv lucrător de îngrijire specială, specialist în reabilitare

- Oamenii care trăiesc cu schizofrenie

- Rudele persoanelor cu schizofrenie.

Competențe:

Ziua 2 Forța ca o contrapondere la vulnerabilitatea psiho-socială

Rezultatele învățării:

Participantul este conștient de necesitatea de a găsi un echilibru între vulnerabilitate și cele mai bune comportamente pentru a face față riscurilor pentru sănătate și prevenirea recăderilor;

- Participantul cunoaște etapele metodologice ale întocmirii unui plan de semne de avertizare timpurie;

- Participantul are o imagine de ansamblu asupra modului în care consilierii de la egal la egal pot fi modele / motivatori în crearea unui plan de semne de avertizare timpurie.

Verificarea rezultatelor învățării:

- Auto-teste;

- Participantul a dezvoltat un plan de semne de avertizare timpurie pentru a spori bunăstarea.

Conținut de învățare:

Conceptul de recuperare personală, abordare bazată pe forță, evaluarea și prevenirea riscurilor, metodologia CARE

Durată:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Sesiune față în față: 1 zi = 6 ore academice• Training online : față în față poate deveni training online |
|--|

Strategii de training:

Abordarea educațională se concentrează pe progresul recuperării personale și pe propria expertiză în gestionarea vieții.

Methodologie :

Muncă de grup și individuală / independentă - activă și participativă, prelegere incluzivă, autoevaluare.

Materiale de training :

Surse de lectură bazate pe modelul CARE :
--

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

Timp / Durat ă	Descriere
6 acade mic hours	Ziua 2. Forța ca o contrapondere la vulnerabilitatea psihosocială Partea I (90 min) Exercițiu de încălzire - așteptări și obiective pentru participarea la antrenament (30 de minute). Întrebări și subiecte de discuție într-un auditoriu condus de instructor: la ce sunt sensibil, la modul în care mă ocup de el, dacă știu de unde vine. Instructorul colectează câteva povești pe care participanții sunt dispuși să le spună auditoriului. Curs VI (manual p 7): Curs inclusiv. Înțelegerea vulnerabilităților (30 min). Formatorul ar putea împărtăși exemplul lui Frank, manual p 7 și p 9. Poate arăta, de asemenea, un videoclip suplimentar „Puterea vulnerabilității” https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability#t-1193311 Curs VII (manual p 11): Curs inclusiv Puncte tari de contrabalansare a vulnerabilității (30 min). Antrenorul ar putea împărtăși exemplul lui Frank, manual p. 11 și 12 și Tom p. 13. Partea II (90 min) Exercițiu: Ce fel de „însoțitor de călătorie” (persoană de sprijin) am nevoie pentru capacitatea mea de a gestiona riscurile pentru sănătate? Care este nevoia mea pentru propriul spațiu și granițe? Discuție în perechi. Antrenorul cere câteva gânduri auditoriului. Prelegerea VIII (manual p. 13): Prelegere inclusivă: Strategii de comunicare dorite în diferite situații de sănătate (30 min). Participanții ar putea aduce exemple de strategii de comunicare. Lectura IX (manual p 15): Tehnica prelegerii planului de semne de avertizare timpurie și exemplul experienței împărtășite de către un coleg (co-trainer) sau planul lui Frank din manual p 17 (45 min). Partea III (90 min)

	Exercițiu: Elaborați-vă un plan de semne de avertizare timpurie folosind fișa de lucru 5 și împărtășiți experiența în auditoriu (60 min). Repetare și autoevaluare (15 min). Formatorul marchează subiectele antrenamentului. Cercul împărtășirii într-un auditoriu: ceea ce iau cu mine din zi. Care este primul pas pentru a pune în aplicare ceea ce am învățat, cine mă poate sprijini - pe care îl voi contacta peste o lună (15 min).
--	--

Erasmus + European project
Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



Éδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

Erasmus + European project
Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



Éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO CONSTRÂNGERI



PROIECT ERASMUS + EUROPEAN

IO3 ACTIVITĂȚI EXPERIENȚIALE DE FORMARE

DETA 3_Co-crearea spațiului meu de confort

2019-1-ES01-KA204-065856



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

“Acest proiect a fost finanțat prin sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă
reflectă doar punctul de vedere al autorului și Comisia nu poate fi responsabilă pentru orice tip
de utilizare a informației conținută aici.”



Time / Durati on	Description
60 '	DETA 3 – PRIMA SESIUNE ONLINE Deschidere Formatorul a proiectat și încărcat deja sesiunea online pe platforma e-Training. Lucruri de făcut online: • Elevii ar trebui să citească și să descarce (dacă doresc) materialele de instruire (documente Power Point, documente PDF, fișiere audio și video, chestionare etc.) pentru acest subiect. ACTIVITATEA 1. Definind spațiul meu de confort Cursanții vor vedea prezentarea Power Point unde vor fi prezentate obiectivele sesiunii și în ce va consta. În plus, durata, programul și cerințele de participare vor fi explicate atât pentru sesiunile față în față, cât și pentru cele online. Odată ce prezentarea sesiunilor este terminată, va începe explicarea a ceea ce este spațiul de confort și la ce servește. <u>Instrucțiuni pentru cursant și suportii săi</u> Introduceți fiecare dintre foldere și descărcați fișierele audio și video. • Ascultați și / sau vedeți cu atenție fiecare dintre stimuli • Experimentează și detectează emoția care mă provoacă • Scorul fiecărui articol urmând pașii chestionarului Materiale: • Prezentare Powerpoint_DOC1 • Documente Audio and video _DOC2 • Chestionar de analiză_DOC3 • Introducere teoretică _DOC4





Timp / Durat ă	Descriere
Pasul 1 20 '	DETA 3 – PRIMA SESIUNE CU PREZENȚĂ Deschidere Formatorul va crea două spații în clasă cu două medii diferite. În primul dintre ele vor exista stimuli senzoriali pentru stimularea mirosului: un umidificator cu arome diferite, astfel încât să poată experimenta fiecare dintre mirosuri, ceați de pernă, odorizant mikado și plicuri aromate. În al doilea spațiu vor exista elemente de diferite texturi, astfel încât să le poată încerca și să simtă ce emoție sau senzație produc. Odată ce participanții au ajuns în clasă, instructorul îi întâmpină, se prezintă și propune o dinamică de prezentare pentru a sparge gheața. Materiale: •Umidificator / Pernă de ceață / Odorizant Mikado / Plicuri parfumate. • Următoarele arome care pot fi obținute pentru oricare dintre elementele menționate la punctul anterior: iasomie, mentă, lavandă, miere, ciocolată, cafea, lămâie, portocală, vanilie, busuioc, trandafiri, apă de mare, rozmarin, mușetel și lemn de santal. • Minge anti-stres. • Pernele texturate (pene, semințe, moi, senzoriale). •Sticla cu apa fierbinte. • Pungă rece. • Urna cu apă, nisip de plajă, pietre netede, iarbă, paie, frunze și orez. ACTIVITATEA 1.1 FINALIZAREA DEFINIRII SPAȚIULUI MEU DE CONFORT Formatorul va explica prezentarea Powerpoint unde vor fi discutate obiectivele sesiunii.





Pasul	
2	Dinamica 1. Arome
30 '	Cardurile vor fi realizate cu desene și nume ale esențelor pe care dorim să le prezentăm și vor fi date participanților, astfel încât fiecare să aibă un card pentru fiecare tip de miros. Acestora li se va furniza un stilou și li se va indica următoarea indicație: - Trebuie să marcați pe cardul corespunzător, senzația percepută atunci când simțiți aroma prezentată. Acest lucru se va repeta cu fiecare tip de miros. Odată ce prezentarea aromelor a fost finalizată și fiecare dintre cărți a fost marcată de participanți, chestionarul le va fi dat pentru evaluare, conform acestor experiențe. Materiale: • Prezentarea sesiunii_DOC5 • Carduri Aromas_DOC6 • Pixuri. • Arome.U • Umidificator / Ceață de pernă / Odorizant Mikado / Plicuri parfumate. • Chestionar de evaluare_DOC8 Dinamica 2. Texturi Formatorul va arăta participanților posibile elemente pe care le pot include în spațiul lor de confort personal. Pentru a face acest lucru, li se va da un card cu numele și imaginea fiecărui articol de afișat. Antrenorul va prezenta fiecare obiect unul câte unul, îi va explica funcționarea și îl va transmite fiecăruia dintre participanți, astfel încât să poată observa, testa și experimenta textura acestuia. Odată ce ați parcurs fiecare dintre participanți și, înainte de a-l prezenta pe următorul, trebuie să noteze pe cardul corespunzător sentimentul pe care l-au avut după contactul cu acel element. Când toate elementele au fost prezentate participanților, chestionarul de evaluare le va fi transmis pentru a evalua experiențele lor. Materiale: • Texturi carduri_DOC7 • • Chestionar de evaluare_DOC8 • • Minge anti-stres.
Pasul	
3	
30 '	





Pasul 4 10'	• Pernele texturate (pene, semințe, moi, senzoriale). • Sticla cu apa fierbinte. • Pungă rece. • Urna cu apă, nisip de plajă, pietre netede, iarbă, paie, frunze și orez. Închiderea atelierului • Revedeți conceptele și concluziile discutate pe parcursul atelierului. • Explicați următoarele sesiuni legate de acest atelier, activitățile care vor fi desfășurate și datele de încheiere. În plus, antrenorul își va aminti data următoarei întâlniri. • Solicitați fiecărui participant să semneze lista de prezență și să completeze formularul de evaluare a instruirii Materiale: • Acces la platforma de instruire. • Lista de prezență_DOC9. •
--	--

Timp / Durată	Descriere
10'	DETA 3 - A DOUA SESIUNE CU PREZENȚĂ Deschidere Trainerul, înainte de sesiunea față în față, ar trebui să revizuiască catalogul predeterminat pentru a adăuga elemente noi, care nu sunt prevăzute în acesta, care au apărut în sesiunile anterioare și, prin urmare, trebuie incluse în buget. În sesiune, spațiul trebuie împărțit în două părți. Una dintre ele va fi pentru persoana cu boli mintale, iar cealaltă va fi pentru suptorii săi. Fiecare dintre părți va avea materialul corespunzător pentru fiecare dintre ele. Formatorul va întâmpina membrii sesiunii și îi va îndruma pe fiecare dintre ei în spațiul corespunzător. Posibilele întrebări care au apărut din sesiunile anterioare vor fi abordate. Materiale: • Power point introductiv_DOC10 • Proiector • Catalog de elemente_DOC11 • Lista nevoilor_DOC13



	• Dispozitiv electronic (computer, tabletă, mobileetc). • Sală de clasă cu proiector. • Lista de prezență _DOC9 • Chestionar „Ghid pentru alegerea locației spațiului de confort” _DOC12
Pasul 1: 10’	Activitatea 1. Definirea locației și nevoilor spațiului meu dec confort. Formatorul, prin intermediul power point-ului activat, va face o introducere asupra importanței sesiunii și va explica dinamica care va fi realizată.
Pasul 2; 20’	Dinamica 1: Locația Trainerul începe dinamica adresându-i persoanei care a primit întrebarea: "Unde am de gând să-mi plasez spațiul de confort?" Pentru a răspunde la această întrebare vom folosi chestionarul care va servi drept ghid pentru a ne concentra asupra nevoilor și a evalua care este spațiul potrivit. Mai întâi vom citi cu voce tare întrebările adresate persoanei deservite (răspunsurile vor fi scrise pe măsură ce sunt dezbătute) și după acestea vom citi întrebările adresate persoanei de sprijin pentru a studia fezabilitatea amenajării acelu spațiu de confort ales de persoana care urmează să-l folosească. Formatorul va trebui să medieze în funcție de răspunsuri, până la obținerea celui mai potrivit spațiu pentru persoana deservită ori de câte ori este posibil în contextul de acasă pentru restul membrilor din mediul respectiv. Materiale: • Chestionar „Ghid pentru alegerea locației spațiului de confort” _DOC12 • Pix. Dinamica 2: Nevoile • Formatorul va explica dinamica pornind de la catalogul de nevoi elaborat anterior: • Pe baza catalogului de nevoi, persoana deservită trebuie să localizeze ce elemente crede că are nevoie pentru spațiul său de confort. • Această dinamică este realizată împreună cu persoana de sprijin, astfel încât aceasta din urmă trebuie să evalueze viabilitatea elementelor alese.



Pasul 3: 30'	• Formatorul va avea un rol de mediator și va oferi alternative, dacă este necesar. • Vor avea un dispozitiv electronic (computer, tabletă, mobil ...) care le va facilita căutarea prețurilor pentru a face bugetul corect. • Vor avea o listă de nevoi în care pot adăuga nevoi și prețuri pentru a estima viabilitatea ansamblului . Materiale: • Catalog de elemente_DOC11 • Dispozitiv electronic (tabletă. Computer, mobil etc.) • Lista necesităților_DOC13
Pasul 4: 10'	La închiderea sesiunii se va aminti data următoarei întâlniri. Rugați fiecare participant să semneze lista de prezență și să completeze formularul de evaluare a instruirii Materiale: • Acces la platforma de instruire. • Lista de prezență_DOC9.





Descriere

DETA 3 - A DOUA SESIUNE ONLINE

Deschidere

Formatorul a proiectat și încărcat deja sesiunea online pe platforma e-Training.

Lucruri de făcut online:

- Elevii trebuie să-și desfășoare planificarea pentru asamblarea spațiului de confort online împreună cu persoana lor de sprijin. După ce îl terminați, îl puteți imprima dacă doriți.

ACTIVITATE 1. Planificarea organizării spațiului meu de confort

Cursanții vor vizualiza un scurt punct explicativ al sesiunii.

Instrucțiuni pentru elev și sprijinul acestora

- În sesiune veți avea un planificator și o listă a sarcinilor necesare pentru configurarea spațiului meu de confort.
- În primul rând veți lua în considerare o dată finală în care trebuie creat spațiul și veți nota acea dată în planificator.
- În al doilea rând, faceți clic pe fiecare dintre acțiuni și trageți la locul corespunzător din planificator. Puteți alege comanda pentru a oferi mai multă viabilitate procesului.

Odată ce planificatorul este finalizat, vom avea opțiunea de a-l tipări, astfel încât să îl putem consulta ori de câte ori este nevoie. Și putem începe să co-creăm spațiul nostru!

Materiale :

- Prezentarea Powerpoint_DOC14
- Planificator_DOC15





Timp / Durată	Descriere
30'	DETA 3 - A TREIA SESIUNE ONLINE Deschidere Formatorul a proiectat și încărcat deja sesiunea online pe platforma e-Training. Lucruri de făcut online: • Cursanții ar trebui să citească și să descarce materialele de instruire (document Power Point și document PDF) pentru acest subiect. ACTIVITATEA 1. Învățarea folosirii spațiului meu de confort Elevii vor vizualiza un power point și vor citi conținutul pdf în care este inclusă partea teoretică legată de acest subiect. <u>Este foarte important</u> ca acest conținut teoretic să fie studiat atât de persoana cu boli mintale, cât și de persoana de sprijin, deoarece este foarte important ca ambele să înțeleagă importanța utilizării bune a acestui spațiu. După aceasta, cardurile vor fi accesate pentru a evalua dacă conținutul teoretic a fost înțeles. <u>Instrucțiuni pentru utilizarea cardurilor:</u> • Mai întâi ne vom gândi la un loc plăcut în mediul nostru rezidențial (altul decât spațiul meu de confort). • Vom răspunde la întrebări, pe baza fiecărei situații, făcând clic pe spațiul de confort sau spațiul pe care l-am ales anterior. Platforma ne va corecta pentru a evalua dacă am înțeles conținutul teoretic Materiale: • Prezentarea Powerpoint_DOC16 • Jetoane care folosesc spațiul confort_DOC17



Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEINT SLOVENSKO ZDRAVSTVO
STARSKE ONSKO



REKOULI TAASTUMISE Kool
RECOVERY COLLEGE



εδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

Erasmus + European project
Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



Éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



PROIECT ERASMUS + EUROPEAN

IO3 ACTIVITĂȚI EXPERIENȚIALE DE FORMARE

DETA 4_Fii proactiv. Deescaladarea la mine acasă

2019-1-ES01-KA204-065856



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

“Acest proiect a fost finanțat prin sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă reflectă doar punctul de vedere al autorului și Comisia nu poate fi responsabilă pentru niciun tip de utilizare a informației conținută aici.”



Timp / Durată	Descriere
Pasul 1 5 '	DETA 4 – Prima sesiune online Deschidere Această sesiune va avea ca participanți doar persoanele cu schizofrenie, care odată conectate la platforma web, vor putea accesa materialele disponibile pentru această activitate. În plus față de un document Power Point, va exista un chestionar pentru participanți pentru a marca acele situații care le cauzează cel mai mult disconfort sau a-l reduce, în momente în care încep să se simtă anxioși, neliniștiți sau pur și simplu când încep să se simtă rău. Materiale: ● Chestionar_DOC2 ● Power Point_DOC1 ● Dispozitiv electronic cu acces la internet
Pasul 2 30 '	Activitatea 1.1. Analizarea situatiei disconfortului meu Înainte de a răspunde la chestionar, participanții trebuie să citească cu atenție documentul Power Point. Participanții, odată ce deschid chestionarul, trebuie să marcheze cu un (+) sau un (-) acele situații care le plac sau nu le plac. De asemenea, pot adăuga, în secțiunea „observații”, orice circumstanță pe care doresc să o includă și care nu este reflectată în chestionar, pe lângă orice clarificare sau comentariu cu privire la subiectul discutat. Pentru aceasta, se va indica următoarea indicație: - Trebuie să-ți imaginezi pentru o clipă că, fiind acasă, începi să te simți rău.





	-După ce citiți fiecare dintre situații, ar trebui să marcați cu un semn PLUS (+) acele situații care vă vor face să vă simțiți mai bine și cu un semn MINUS (-) pe cele care v-ar face să vă simțiți mai rău. Dacă doriți să includeți orice alt moment care nu este reflectat în chestionar sau să clarificați vreun aspect, puteți face acest lucru în secțiunea de comentarii. Odată ce instrucțiunile sunt finalizate, li se va acorda timp pentru a le completa și a le trimite sau încărca pe platformă. Materiale: • Chestionar „Evaluarea disconfortului meu” _DOC2 • Power Point_DOC1 • Dispozitiv electronic cu acces la internet
Pasul 3 5'	Închiderea atelierului • Li se va cere să semneze lista de prezență. Materiale: • Acces la platforma de instruire. • Lista de prezență_DOC9

Timp / Durată	Descriere
	DETA 4 – A doua sesiune online Deschidere Această sesiune va avea ca participanți membrii familiei sau persoane care susțin persoanele cu schizofrenie și profesioniști, care odată conectați la platformă vor putea accesa materialele disponibile pentru această activitate.





Pasul 1 5'	În plus față de un document Power Point, va exista un chestionar pentru participanți pentru a marca acele situații pe care le trăiesc atunci când persoana cu schizofrenie începe o criză de disconfort. Materials: • Powerpoint_DOC3 • Chestionar_DOC4 • Dispozitiv electronic cu acces la internet
Pasul 2 30'	Activitate 1. Intervenind în disconfort Înainte de a răspunde la chestionar, participanții trebuie să citească cu atenție documentul Power Point. Participanții, după ce deschid chestionarul, trebuie să răspundă cu un (X) la situațiile care apar atunci când ruda lor începe să experimenteze o criză de disconfort acasă. Pentru aceasta, se va indica următoarea indicație: - Trebuie să vă imaginați pentru o clipă că, atunci când persoana cu schizofrenie este împreună, începe să se simtă rău. După ce citiți fiecare dintre situații, ar trebui să marcați cu o cruce (X) cele pe care aveți tendința să le faceți pentru a vă ajuta sau a vă sprijini. - Dacă doriți să includeți orice altă acțiune care nu este reflectată în chestionar sau să clarificați vreun aspect, o puteți face în secțiunea de comentarii. Odată ce instrucțiunile sunt finalizate, li se va acorda timp pentru a le completa și a le trimite sau încărca pe platformă. Materiale: • - Chestionar „Acționând în situația de disconfort” _DOC4 • Pix.





Pasul 3 5'	Închiderea atelierului • Li se va cere să semneze lista de prezență. Materiale: • Acces la platforma de instruire. • Lista de prezență_DOC10

Timp / Durată	Descriere
Pasul 1 60 '	DETA 4 – A treia sesiune online Deschidere Formatorul a proiectat și încărcat deja sesiunea online pe platforma e-Training. Lucruri de făcut online: • Cursanții vor învăța despre tehnica verbală de descărare prin material. Efectuarea unei evaluări la sfârșitul sesiunii pentru a verifica dacă conținutul a fost înțeles. ACTIVITATEA 1. Cunoașterea decalării verbal Cursanții vor vedea un power point în care vor fi prezentate obiectivele sesiunii și în ce va consta. Odată ce prezentarea sesiunii este terminată, va începe explicarea a ceea ce este decalarea verbală și pentru ce situații este utilizată. <u>Instrucțiuni pentru elev și sprijinul acestora</u> Introduceți fiecare dintre foldere și descărcați fișierele power point, pdf și video.





	• Vizualizați prezentarea power point cu suportul PDF-ului. • Urmăriți videoclipurile pentru a vedea partea practică a teoriei pe care am învățat-o. • Luați chestionarul de evaluare a ceea ce a fost învățat. Materiale: • Power Point_DOC5 • PDF material teoretic_DOC6 • Videoclipuri de descărcare • Evaluarea chestionarului_DOC7
Timp/ Durată	Descrierea
Pasul 1 15'	DETA 4 – Sesiune față-n față Deschidere Instructorul va pregăti sala de clasă, împărțită în două părți, în care vor sta unul față de celălalt. O parte va fi ocupată de personalități de sprijin și profesioniști, iar cealaltă parte de persoane cu schizofrenie. Odată ce participanții au ajuns în clasă, instructorul îi întâmpină, se prezintă și propune o dinamică de prezentare pentru a sparge gheața. Materiale: • Power point_DOC8 • Proiector • Chestionare de la sesiunea 1 și sesiunea 2 _(DOC2 and DOC4) • Pixuri. • Tablă





Pasul 2 45'	Activitatea 1. Lucrând la starea de bine Formatorul va face un scurt rezumat al ultimei sesiuni online, în care se explică tehnica de descalare verbală și va rezolva orice îndoieli care ar fi putut apărea în fiecare dintre părți. • Odată ce această parte este terminată, ei vor lua chestionarele pe care fiecare le-a completat și le vor lucra în perechi (persoană cu schizofrenie și sprijinul lor sau figura profesională). În primul rând, cifrele de asistență vor citi răspunsurile la chestionarele dvs. Formatorul va scrie aceste răspunsuri pe tablă și va întreba persoana cu schizofrenie, care dintre aceste răspunsuri le crește disconfortul în momentele de criză. Personalul de sprijin / profesionistul ar trebui să ia act de acest lucru. • În al doilea rând, persoana cu schizofrenie va citi răspunsurile la chestionarul său. Antrenorul va nota răspunsurile pe tablă. • Odată ce fiecare parte și-a exprimat modul în care sunt gestionate situațiile de criză, instructorul va rezuma ambele concluzii obținute conform tehnicii verbale de descalare. Ce lucruri fac bine și ce lucruri ar trebui să îmbunătățească. Acest exercițiu se va face cu toți participanții. Închiderea atelierului • Revedeți conceptele și concluziile discutate pe parcursul atelierului. • Solicitați fiecărui participant să semneze lista de participare și să completeze formularul de evaluare a instruirii. Materiale: • Acces la platforma de instruire. • Lista de prezență_DOC11
--------------------------------------	---

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



éδpa
social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



Éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO CONSTRÂNGERI



PROIECT ERASMUS + EUROPEAN

IO3 ACTIVITĂȚI EXPERIENȚIALE DE FORMARE

DETA 5_Revizuire și debriefing acasă

2019-1-ES01-KA204-065856



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

“Acest proiect a fost finanțat prin sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă
reflectă doar punctul de vedere al autorului și Comisia nu poate fi responsabilă pentru orice
tip de utilizare a informației conținută aici.”



EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES (DETA)

DETA 5_ AUTO-REEVALUAREA: REVIZUIREA ACASĂ

Introducere:

Aceste activități sunt concepute pentru a integra DETA 5 – REVIZUIREA MEA în proiectul Zero Constrângeri. Proiectarea acestui conținut se realizează în conformitate cu Ghidul metodologic de co-creație (IO.1), încercând să fie cât mai practic și experiențial posibil. Obiectivul principal al DETA 5, 8.9 este prelucrarea unei crize în așa fel încât să fie în cele din urmă benefice pentru recuperare.

Acest DETA va încerca să-i învețe pe participanți cum să proceseze eficient o criză, îmbunătățindu-și planul de acțiune. Deoarece obiectivul proiectului este de a reduce măsurile coercitive, acest DETA va folosi obiectivele specifice de analiză și abilitatea de a învăța din greșelile noastre pentru a ne îmbunătăți în continuare pregătirile pentru crize, precum și pentru a minimiza consecințele negative ale acestora. Aceste două obiective sunt foarte simple, astfel încât atelierele vor fi scurte, practice și la obiect. Instructorii trebuie să se asigure că adaptează principiile discutate în DETA la planurile lor de acțiune și modurile de operare și nu urmează în mod rigid lista de verificare furnizată pentru a oferi grupului cele mai bune șanse la un rezultat pozitiv. Trebuie remarcat faptul că majoritatea literaturii disponibile cu privire la analiza post-criză se concentrează în mare măsură pe echipele de răspuns la criză și asistența externă, deoarece după o criză este o perioadă de vulnerabilitate intensă pentru individul în cauză. Cea mai bună recomandare în contextul practicilor non-coercitive este, prin urmare, ca o persoană să se bazeze pe sprijinul său în acest moment dificil și să se concentreze pe limitarea stresului.

.

Obiective:

DETA 5, 8.9.:

- Analiză după criză.
- Învăță din greșeli.

Participanți:

10 participanți din toate grupurile pe bază de participare voluntară :

- PwSCZD.





- Rude
- Profesioniști din domeniul sănătății mintale



Durata	Descrierea
15 '	DETA 5, Output 8.9. – PRIMA SESIUNE (Învățând din greșeli: realizând adaptări) Introducere Participanții sunt întâmpinați și fișa de prezență este semnată (DOC 2) Această sesiune se bazează pe prezentarea Power Point DOC 4. Un mentor îi întâmpină pe toți participanții și începe lecția prin prezentarea tuturor participanților unii la alții. Referindu-se la fundalul teoretic (DOC 1), el/ea începe o scurtă conversație în cadrul grupului despre experiența lor despre ceea ce se întâmplă după o criză (diapozitivul 2). După 5-10 minute, el / ea trece la o explicație mai detaliată a parametrilor acestui DETA. <u>Înainte de lecție, asigurați-vă că sunteți la curent cu Instrucțiunile pentru instructori.</u> (DOC3) Stabilirea parametrilor DETA În această secțiune, participanții trebuie să fie conștienți de faptul că chiar și cele mai bune pregătiri ar putea să nu împiedice întotdeauna o criză. Cu toate acestea, odată ce apare o criză, avem ocazia să învățăm din criză; ce a dus la aceasta, cum am reacționat noi și ceilalți la ea și dacă trebuie să schimbăm ceva (diapozitivul 3).
60 ' în total	Mentorul profită de această ocazie pentru a se referi la planul de acțiune / planul individual pentru criză care a fost stabilit în DETA-urile anterioare și verifică dacă participanții își amintesc. Din acest moment înainte, ar trebui utilizate documentația pe care participanții o cunosc. Dacă nu este disponibil, utilizați lista de verificare anexată pentru referință (DOC 5). După ce participanții își amintesc planul, mentorul continuă cu PPT. Urmând PPT, mentorul va putea interacționa cu grupul și va îndruma discuțiile și exercițiile privind analiza post-criză. • Planul nostru (Slide 4) Mentorul arată un exemplu de plan și discută părțile planului nostru pentru a preveni o criză.



10'	Analiza-evaluarea planului nostru Mentorul cere fiecărui participant să se refere la planul său individual și întreabă dacă a trebuit vreodată să îl revizuiască. Tranziția în exercițiu prin deschiderea PPT la: • Repară-! - Exercițiu. (Diapozitivul 5) Configurare de 5 ', exercițiu de 30' Acesta este un exercițiu simplu de utilizat. Aveți un plan de acțiune profund defectuos cu privire la PPT. ÎNLOCUIȚI SLIDURILE DIN PPT CU PLANUL DE ACȚIUNE INDIVIDUALĂ SAU DOCUMENTUL PE CARE L-AȚI UTILIZAT PENTRU A STABILI REGULI PENTRU GESTIONAREA CONDIȚIEI DVS. (PPT oferă un exemplu de plan de acțiune, care ar trebui înlocuit cu cel pe care îl utilizați). Apoi modificați planul de acțiune existent pentru a greși. Rugați participanții să formeze grupuri de think-tank de 2-3 persoane și rugați-i să facă recomandări cu privire la locul de soluționare a greșelilor pe care le-ați introdus. După fiecare sugestie a fiecărui grup, întrebați grupul de ce au propus această modificare a planului. Acordați între 20 și 30 de minute, dar rețineți că descrierea va dura ceva timp. <i>Aici se recomandă o pauză de 10 minute</i> Debriefing-15' (slide 10) După terminarea exercițiului, antrenorul are timp să felicite pe toată lumea pentru participare. El / ea explică că există două puncte principale de învățat din acest exercițiu: 1.) Niciun plan nu este perfect și ar putea fi necesar să fie adaptat 2.) Colaborarea face un plan mai bun, deoarece rareori avem o imagine de ansamblu bună a propriilor noastre greșeli. Avem nevoie de părerea și sprijinul celorlalți.
-----	---





Închidere

Formatorul trece apoi în ultimul slide - întrebările de bază.

Autoanaliza (Slide 7)

- Formatorul mulțumește tuturor pentru participare și oferă informații despre următoarea întâlnire.
- Introducerea temelor pentru acasă - instructorul oferă participanților un scurt exercițiu de reflecție (DOC 6) și explică faptul că temele le vor oferi o experiență despre modul în care funcționează reflecția și autoanaliza.

Materiale necesare pe parcursul acestei sesiuni:

- Lista de prezență DOC 2.
- Prezentare power point DOC 4 și instrumente să îl proiectezi la sală.
- Tipăriri pentru exercițiul DOC 5
- Tipăriri pentru teme DOC 6





Durata	Descrierea
5 '	DETA 5, Output 8.9. –PRIMA SESIUNE ONLINE (Să avem grijă de noi înșine) Deschidere Formatorul întâmpină pe toți cei de pe platforma selectată. El / ea introduce pe toată lumea în istoricul teoretic pe Doc_1.
45'	Discuție ghidată - la ce să ne așteptăm după o criză. (15 ') Discutați despre experiențele dvs. personale după criză. Explicați atât simptomele care sunt așteptate, cât și simptomele la care trebuie să fim cu adevărat atenți.
10'	Exercițiu ghidat (30 '): Identificarea stresului și reacția noastră la acesta este o parte importantă a autoanalizei. Formatorul ar trebui să ghideze participanții printr-un autotest asupra nivelurilor de stres pentru a le oferi o idee despre cum să se monitorizeze singuri în timpul precar după o criză. Depinde de mentor să aleagă testul cel mai potrivit pentru grup: 1.) Epuizare: https://soh.memberclicks.net/assets/docs/Stress%20Self-Assessment.pdf 2.) Anxietate/depre 3.) Simptome fizice: https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/health-information-catalogue/en-stress-test-v3-0.ashx?rev=e577da864bc64de899d775ef838d7615 Închidere (10') Încheiați sesiunea explicând cum monitorizarea noastră este cea mai importantă parte a debriefing-ului acasă. În niciun caz, informarea noastră nu ar trebui să crească presiunea asupra propriilor noastre persoane și să provoace o altă criză, așa că trebuie să ne asigurăm că ne prezentăm corect și să ne bazăm pe sprijinul nostru și pe profesioniștii din domeniul sănătății mintale din jurul nostru. Materiale: Teorie DOC1, cu testele online potrivite



Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



Éδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



Éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO CONSTRÂNGERI



PROIECT ERASMUS + EUROPEAN

IO3_ACTIVITĂȚI EXPERENȚIALE DE FORMARE

DETA 6_ BUNĂSTARA FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ ACASĂ

2019-1-ES01-KA204-065856



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

“Acest proiect a fost finanțat prin sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă doar punctul de vedere al autorului și Comisia nu poate fi responsabilă pentru niciun tip de utilizare a informației conținută aici.”

ACTIVITĂȚI EXPERIENȚIALE DE TRAINING (DETA)

DETA 6_ STAREA DE BINE FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ ACASĂ

Introducere:

Prezentele activități de formare experiențială (DETA) concepute în cadrul proiectului „Constrângeri zero în sănătatea mintală” și se bazează pe „Ghid metodologic de co-creație (10.1)”. Acest atelier își propune să fie cât mai practic și experiențial posibil. Scopul DETA 6 - „Starea de bine fizică și emoțională acasă” este de a introduce participanții la utilizarea atenției, a sportului și a noilor tehnologii ca instrumente pentru bunăstarea fizică și emoțională acasă.

Mentținerea bunăstării fizice și emoționale la domiciliu este rezonabilă să fie foarte importantă pentru prevenirea episoadelor de criză. Mindfulness, sportul și utilizarea noilor tehnologii pot juca un rol semnificativ în îmbunătățirea bunăstării fizice și emoționale. Antrenamentul în aceste instrumente, precum și încorporarea lor într-o rutină zilnică pot fi un element important pentru bunăstarea fizică și emoțională la domiciliu.

DETA va fi realizat în trei părți:

- a) Exersează mindfulness / relaxare singur sau cu sprijinul meu
- b) Practicați sportul
- c) Noi tehnologii care mă ajută să mă îngrijesc.

A) Practică mindfulness / relaxarea de unul singur sau cu suptorii mei

Obiective:

Exersați strategii pentru a reduce disconfortul.

- Cunoaște strategii care mă ajută să mă simt mai bine.
- Creează o legătură emoțională mai mare cu sprijinul meu.

Participanți::

15 participanți din următoarele grupuri :

- PwSCZD.

- Rudele
- Profesioniști din domeniul sănătății mintale.

Competențe:

- Comunicarea.
- Relaxarea.
- Concentrarea

Conținut de învățare:

- PwSCZD Plan de Stare de Bine: activități și suporți necesare pentru a preveni și reduce crizele.

Durata: 1 oră și 45 minute.

- **Sesiune față în față:** 1 oră și 15 minute.
- **Training online:** 30 minute.

Strategii de training:

Pentru a atinge obiectivele menționate anterior, se propune dezvoltarea unei metodologii de formare bazate pe următoarele premise:

- Adaptat și modulat la capacitatea de învățare a persoanelor care aparțin grupurilor țintă.
- Instruirea se bazează pe conceptele de formare experiențială și învățare în practică; prin urmare, metodologia de instruire va fi în principal activă și practică.
- Sesiunile de instruire vor fi desfășurate în contexte prezențiale și online, prin urmare, vor fi create materiale și vor fi dezvoltate instrumente de instruire pentru a fi utilizate în diferite setări de instruire.
 - Participarea cursanților va fi necesară în timpul cursurilor de formare; prin urmare, formatorii vor promova activități în care cursanții vor putea interacționa și schimba experiențe și cunoștințe între ei și cu diferiți participanți
 - Cursul de formare va avea un accent de mentorat / antrenor. Formatorii vor sprijini studenții pe tot parcursul cursului de formare.

- Va fi dezvoltată o platformă de e-training pentru a facilita sesiunile de instruire online, pentru a împărtăși cunoștințele și experiențele studenților și pentru a sprijini cursurile de formare prin diferite instrumente de formare online.

Metodologia:

- Activă și participatorie.

Materiale de training :

Sesiuni față în față: instructorul va fi responsabil de fiecare sesiune un spațiu de învățare incluziv, protejând utilizarea metodologiilor de focalizare, materiale foarte vizuale și practice. Limbajul va fi adaptat la nivelul de înțelegere al participanților, va conta cu participarea ca exemplu al PwSCZD care a depășit cu succes o criză și va împărtăși această experiență participanților.

- Instruire online: formatorul trebuie să susțină conținutul prin videoclipuri, sesiuni online și seminarii web. Mentorii sau antrenorii ar trebui să sprijine participanții în timpul sesiunilor de instruire online, dacă este necesar.

Timp/ Durat ă	Descrierea
30 '	DETA 6 – PRIMA SESIUNE ONLINE Deschidere Formatorul a pregătit și a încărcat pe platforma de e-training o prezentare power point. Formatorii sunt încurajați să studieze sursele enumerate pentru a îmbogăți prezentarea și a o adapta la nevoile cursanților. Scanarea cursanților descarcă prezentarea power point, inclusiv surse pentru studii ulterioare. ACTIVITATE 1. Ce este mindfulness? Va fi o sesiune prin intermediul unei platforme de videoconferință. Formatorii își vor împărtăși ecranul pentru a face o prezentare, unde va fi prezentat scopul principal al DETA, o definiție a atenției, a problemelor teoretice și a faptelor despre acesta. Prezentarea include și videoclipuri despre mindfulness. După prezentare, va fi timp pentru orice întrebări și explicații. Studenții după prezentare pot verifica sursele pentru studii ulterioare. <u>Instrucțiuni pentru cursanți</u> • Urmăriți prezentarea α despre mindfulness. La sfârșitul prezentării se pot pune întrebări pentru explicații suplimentare. • Descărcați prezentarea PowerPoint și documentul în cazul în care doriți să studiați în continuare. • Completați chestionarul. Materiale: • Prezentarea sesiunii (DOC1)

Timp/ Durat a	Descriere
Pasul 1 10'	DETA 6- PRIMA SESIUNE CU PREZENȚĂ Deschidere Un profesionist special instruit îi întâmpină pe elevi. Ulterior, antrenorul poate face o activitate, pentru a „sparge gheața”. Apoi, antrenorul va începe o sesiune de mindfulness. După sesiunea de atenție, studenții vor participa la sesiunea în care tehnicile de relaxare și exercițiile de respirație vor fi prezentate de către un antrenor sau printr-un videoclip fiabil în limba cursanților, prezentând și oferind instrucțiuni pentru aceste tehnici. ACTIVITATEA 1 EXPERIENȚA UNEI SESIUNI DE OF A MINDFULNESS Pasul 2 30' Un profesionist care are o pregătire specială în mindfulness, va conduce o sesiune de mindfulness, astfel încât participanții să câștige experiență despre cum este o sesiune de mindfulness. ACTIVITATEA 2 TEHICI DE RELAXARE/ EXERCITII DE RESPIRAȚIE Pasul 3 20' Antrenament experiențial în tehnici de relaxare la nivel de grup. ACTIVITATE DE DISCUȚII DESPRE IMPRESII Step 4 15' Formatorul va începe o discuție despre impresiile participanților, unde pot oferi un feedback. Formatorul va oferi informații suplimentare despre mindfulness și surse online (videoclipuri și aplicații) pentru tehnici de mindfulness. La sfârșitul sesiunii, elevii vor completa un chestionar de evaluare. Materiale: • Prezentarea sesiunii (DOC2) • Scaune în funcție de numărul de participanți. • Materiale pentru activitatea „spargător de gheață” (depinde de activitate)

B) Practicarea sportului

Obiective:

- Aflați strategii pentru a ne îngriji mintea și corpul.
- Achiziționați strategii care ajută la eliberarea tensiunii

Participanți::

15 participanți din următoarele grupuri:

- PwSCZD.
- Rude .
- Profesioniști în sănătate mintală

Competențe:

- Achiziționați rutine.
- Îmbunătățiți abilitățile motorii.
- Folosiți noi tehnologii.

Conținut de învățare:

Bunăstare fizică și emoțională: Cum să folosiți sportul într-un mediu casnic?

Durată: 2 ore și 15 minute.

- **Sesiune față în față:** 1 oră și 30 minute.
- **Training online :** 45 minute.

Strategii de training:

Pentru a atinge obiectivele menționate anterior, se propune dezvoltarea unei metodologii de formare bazate pe următoarele premise:

- Adaptat și modulat la capacitatea de învățare a persoanelor care aparțin grupurilor țintă.
- Instruirea se bazează pe conceptele de formare experiențială și învățare în practică; prin urmare, metodologia de instruire va fi în principal activă și practică.
- Sesiunile de instruire vor fi desfășurate în contexte prezențiale și online, prin urmare, vor fi create materiale și vor fi dezvoltate instrumente de instruire pentru a fi utilizate în diferite setări de instruire.
- Participarea cursanților va fi necesară în timpul cursurilor de formare; prin urmare, formatorii vor promova activități în care cursanții vor putea interacționa și schimba experiențe și cunoștințe între ei și cu diferiți participanți.
- Cursul de formare va avea un accent de mentorat / antrenor. Formatorii vor sprijini studenții pe tot parcursul cursului de formare.

Va fi dezvoltată o platformă de e-training pentru a facilita sesiunile de instruire online, pentru a împărtăși cunoștințele și experiențele studenților și pentru a sprijini cursurile de formare prin diferite instrumente de formare online.

Metodologie:

- Activă și participatorie .

Materiale de training :

- Sesiuni față în față: instructorul va fi responsabil de fiecare sesiune un spațiu de învățare incluziv, protejând utilizarea metodologiilor de focalizare, materiale foarte vizuale și practice. Limbajul va fi adaptat la nivelul de înțelegere al participanților, va conta cu participarea ca exemplu al PwSCZD care a depășit cu succes o criză și va împărtăși această experiență participanților.
- Instruire online: formatorul trebuie să susțină conținutul prin videoclipuri, sesiuni online și seminarii web. Mentorii sau antrenorii ar trebui să sprijine participanții în timpul sesiunilor de instruire online, dacă este necesar.

Timp / Durat ă	Descriere
45'	DETA 6 - A DOUA SESIUNE ONLINE Deschidere Formatorul a pregătit și a încărcat pe platforma de e-training prezentarea power point. Un link web cu un videoclip motivațional / informativ poate fi disponibil în prezentare. Formatorii sunt încurajați să studieze sursele enumerate pentru a îmbogăți prezentarea și a o adapta la nevoile cursanților. Cursanții pot descărca prezentarea power point, inclusiv o listă de surse pentru studii ulterioare. Activitate 1 Va fi o sesiune prin intermediul unei platforme de videoconferință. Formatorii își vor împărtăși ecranul pentru a face o prezentare, unde vor fi prezentate probleme teoretice despre sport, exerciții fizice și sănătate mintală. În plus, elevii vor viziona un videoclip legat de sport și sănătatea mintală. Materiale: • Prezentarea sesiunii DOC4

Timp / Durat ă	Descriere
Pasul 1 15' Pasul 2 30' Pasul 3	DETA 6– A DOUA SESIUNE CU PREZENȚĂ Deschidere Formatorii (este de dorit prezența unui expert în antrenori sportivi), vor conduce o discuție introductivă în care participanții vor vorbi despre implicarea lor trecută sau prezentă în sport și activitate fizică. ACTIVITATEA 1. Sporturi interioare de practicat acasă Formatorii vor face o prezentare a sporturilor care pot fi practicate acasă și vor raporta regulile de bază ale sportului și materialele necesare. După prezentare va începe o discuție în care participanții vor fi încurajați să sugereze mai multe idei despre sporturi care pot fi practicate acasă. La sfârșitul discuției, un document va fi oferit participanților, inclusiv o listă de sporturi care pot fi practicate acasă. La sfârșitul listei, vor exista câteva spații libere pentru a completa ideile suplimentare sugerate. <u>Instrucțiuni pentru participanți</u> “Spuneți câteva idei suplimentare despre sporturile care pot fi practicate acasă”.

45'

Activitatea 2. Ce sport mi se potrivește mai bine?

- Formatorii vor acorda participanților cincisprezece minute, pentru a completa documentul cu preferințele lor. Ulterior participanții vor fi încurajați să împărtășească alegerile cu grupul și să vorbească despre ele.

Instrucțiuni pentru participanți

- Completați formularul cu opțiunile dvs. marcând preferințele ierarhic.
- Completați chestionarul de evaluare

Materiale

- Scaune în funcție de numărul de participanți.
- Prezentarea sesiunii DOC5
- Lista sportului documentDOC6.
- Chestionar de evaluare DOC7

C) Tehnologii noi care să mă ajute să mă îngrijesc/ atelier de închidere

Obiective:

- Învățarea de noi tehnologii.
- Resurse pentru management emoțional.

Participanți::

15 participanți din următoarele grupuri:

- PwSCZD.
- Rude .
- Profesioniști din domeniul sănătății mintale.

Competențe:

- Munca în echipă / Colaborare.
- Comunicare.
- Luarea de decizii.
- Construirea încrederii.

Conținut de învățare:

- PwSCZD Plan Bunăstare: activități și suportați necesari pentru prevenirea și reducerea crizei.

Durata:2 ore.

- Sesiune față în față: 2 ore.
- Training online: 0 ore.

Strategii de training:

Pentru a atinge obiectivele menționate anterior, se propune dezvoltarea unei metodologii de formare bazate pe următoarele premise:

Adaptat și modulat la capacitatea de învățare a persoanelor care aparțin grupurilor țintă.

- Instruirea se bazează pe conceptele de formare experiențială și învățare în practică; prin urmare, metodologia de instruire va fi în principal activă și practică.
- Sesiunile de instruire vor fi desfășurate în contexte prezențiale și online, prin urmare, vor fi create materiale și vor fi dezvoltate instrumente de instruire pentru a fi utilizate în diferite setări de instruire.
- Participarea cursanților va fi necesară în timpul cursurilor de formare; prin urmare, formatorii vor promova activități în care cursanții vor putea interacționa și schimba experiențe și cunoștințe între ei și cu diferiți participanți.
- Cursul de formare va avea un accent de mentorat / antrenor. Formatorii vor sprijini studenții pe tot parcursul cursului de formare.
- Va fi dezvoltată o platformă de e-training pentru a facilita sesiunile de instruire online, pentru a împărtăși cunoștințele și experiențele studenților și pentru a sprijini cursurile de formare prin diferite instrumente de formare online.

Metodologie:

- Activă și participativă.

Materiale de training:

- Sesiuni față în față: instructorul va fi responsabil de fiecare sesiune un spațiu de învățare incluziv, protejând utilizarea metodologiilor de focalizare, materiale foarte vizuale și practice. Limbajul va fi adaptat la nivelul de înțelegere al participanților, va conta cu participarea ca exemplu al PwSCZD care a depășit cu succes o criză.

Timp / Durata	Descriere
	DETA 6 – A TREIA SESIUNE CU PREZENȚĂ
Pasul 1 15'	Deschidere Formatorul va conduce o discuție introductivă în care participanții vor vorbi despre instrumentele TIC pe care le folosesc și despre modul în care își pot ajuta starea de spirit, gestionarea stresului etc.
Pasul 2 45'	Activitatea 1. Noi tehnologii ca instrument de îngrijire personală Formatorul va prezenta participanților diapozitive pentru a afișa site-uri web, aplicații, programe etc., În timpul prezentării, vor fi date exemple de utilizare a acestor instrumente. Este posibil ca instructorii să fie nevoiți să descarce aplicații sau programe, pentru a face prezentarea mai explicativă și pentru a antrena mai mult experiența. Materiale: • Prezentarea sesiunii DOC8
Pasul 3 45'	Activitatea 2. “harta mea de bunăstare”. Scopul acestei activități este de a consolida problemele discutate în sesiunile anterioare, precum și de a combina informațiile și de a oferi posibilitatea de a se gândi la modul în care informațiile obținute de la atelier ar putea fi aplicate în condiții reale. În această activitate, participanții sunt rugați să creeze un colaj, care să prezinte o imagine de ansamblu a activităților care pot fi realizate acasă. Formatorii trebuie să imprime imagini cu activitățile prezentate și recomandate în timpul sesiunilor anterioare. <u>Instrucțiuni pentru cursanți</u>

15'	• Gândiți-vă la planul casei dvs. și desenați-l pe o bucată de hârtie. • Împărțiți planul casei în camere și introduceți numele camerei (de ex. Bucătărie, dormitor etc.). Simțiți-vă liber să proiectați și să desenați părți ale casei dvs. • Gândiți-vă la modul în care doriți să vă structurați viața de zi cu zi, ținând cont de activitățile descrise în sesiuni. • Acum tăiați cu foarfecă cu atenție imaginile care arată activitățile. • După ce ați colectat imaginile cu activitățile care vă interesează, lipiți-le în camera casei unde doriți să le practicați. Nu ezitați să schițați și să vă pictați activitatea, în cazul în care nu este inclusă în imagini. • Scrieți alături de imagini a) cât de des doriți să efectuați această activitate în timpul săptămânii, b) și pe scurt beneficiile pe care credeți că le veți obține din această activitate (de exemplu, acest lucru vă face să vă simțiți relaxat). După ce participanții își completează colajele, formatorii îi vor încuraja pe participanți să îi prezinte grupului, comentându-i. Materiale • Coli de hârtie A3 • Foarfeci • Lipici pentru hârtie • Imagini care să ilustreze activitățile • Markere și creioane ÎNCHIDEREA ATELIERULUI Scurtă discuție despre impresia generală din atelier. Participanții vor trebui să completeze un chestionar de evaluare. Materiale • Prezentare Power point. DOC9 • Exemple de imagini DOC10
-----	--

	• Chestionar de evaluare DOC11
--	--



Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



Éδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

Erasmus + European project
Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



Éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO CONSTRÂNGERI



PROIECT ERASMUS + EUROPEAN

IO3 ACTIVITĂȚI EXPERIENȚIALE DE FORMARE

DETA 7_Sprijin pentru alți oameni ca mine

2019-1-ES01-KA204-065856



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

„Acest proiect a fost finanțat prin sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă
reflectă doar punctul de vedere al autorului și Comisia nu poate fi responsabilă pentru niciun



ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH



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



ACTIVITĂȚI EXPERIENȚIALE DE TRAINING (DETA)

DETA 7_ SPRIJIN PENTRU ALȚI OAMENI CA MINE

Introducere:

Aceste activități sunt concepute pentru a integra DETA 7 - SPRIJINIȚI ALȚI OAMENI CA MINE în proiectul Zero Constrângeri. Proiectarea acestui conținut se realizează în conformitate cu Ghidul metodologic de co-creație (IO.1), încercând să fie cât mai practic și experiențial posibil. Obiectivul principal al DETA 7, 8.13. este dezvoltarea dinamicii de sprijin a colegilor.

Acest DETA le va oferi participanților abilități care să le permită să sprijine alte PwSCZD și rude. Nu numai că beneficiile dovedite științific ale sprijinului de la egal la egal coincid exact cu obiectivele DETA și ale proiectului în general, sprijinul de la egal la egal conduce, de asemenea, la diseminarea practicilor concepute prin proiect. Obiectivele specifice ale acestui DETA sunt auto-împuternicirea, creșterea stimei de sine, acordarea de sprijin și creșterea expertizei, în timp ce consensul din literatură este că sprijinul de la egal la egal oferă niveluri sporite de abilitare, implicare și auto-eficacitate. Beneficiul evident al consilierii de la egal la egal este sentimentul apartenenței la grup. Împărtășirea poveștilor personale facilitează acest lucru, dar poate și mai important este schimbul liber de practici care diseminează soluții de proiect dincolo de sfera atelierelor imediate. Cu condiția ca grupurile de sprijin să fie întreținute și integrate în programele regulate derulate de partenerii de proiect, practicile de sprijin de la egal la egal au potențialul de a oferi populațiilor semnificative capacitatea de a recunoaște și gestiona crizele de schizofrenie într-o manieră necoercitivă.

Obiective:

DETA 7, 8.13.:

- Abilizează-te
- Creșteți stima de sine
- Oferirea și primirea de sprijin
- Fiți experți în intervenții de criză

Participanți:

10 participanți din cele două grupe pe bază de participare voluntară :





- PwSCZD.
- Rude.





Competențe :

DETA 7, 8.13.: Munca în echipă / Colaborare, Comunicare, Luarea deciziei , Construirea încrederii

Conținut de învățare:

DETA 7, 8.13.:

- PwSCZD abilitare:
- Sprijin de la egal la egal. Cum să susțin alte PcSCZD și rude pe baza experienței mele.
- Rolul rudelor de a abilita PcSCZD

Durata: 5 ore

DETA 7, 8.13.:

- **Sesiuni față în față:** 3 ore în total (pe parcursul celor două sesiuni)
- **Training online :** 2 ore (pe parcursul celor două sesiuni)

Strategii de training :

Pentru a atinge obiectivele menționate anterior, se propune dezvoltarea unei metodologii de formare bazate pe următoarele premise:

- Curriculum practic
- Antrenor sau mentor prezent în faza de organizare
- În cazul unui grup de locuințe, toți rezidenții ar trebui să fie prezenți.
- Cursurile online vor fi precedate de o clasă privind utilizarea echipamentelor și programelor IT necesare
- Cunoștințele, abilitățile și abilitățile critice necesare oricărui furnizor de servicii de asistență inter pares vor fi predate mai întâi în format față în față

Methodologie:

- Activă și participatorie .
- Tehnica schelelor care urmează să fie folosită de mentor

Progresie: teorie asupra grupurilor - abilități critice pentru a participa la sprijinul colegilor - cum să înființezi un grup - abilități necesare participării online.



Materiale de training:

- **Sedinte față în față**: în timpul sesiunilor față în față, materialul utilizat va fi o prezentare PPT, documente administrative adecvate (listă de prezență ...) și materiale privind sprijinul colegilor care sunt deja disponibile în organizație (dacă sunt)
- **Instruire online**: grupurile online de sprijin pentru colegi devin o necesitate în timpul acestei pandemii. Deși nu toți participanții se vor simți confortabili cu un format on-line de grup de asistență peer, toți pot fi cel puțin instruiți să folosească software-ul / hardware-ul adecvat. Accentul principal al instruirii online pentru consilierea între colegi ar fi în însușirea acestor tehnologii.



Durata	Descriere
30 '	DETA 7, Output 8.13. – PRIMA SESIUNE (Teoria asupra grupurilor de sprijin cu persoane de la egal la egal/ comunicare de susținere) Introducere Participanții sunt întâmpinați și fișa de prezență este semnată (DOC 2) Un mentor îi întâmpină pe toți participanții și începe o scurtă conversație în cadrul grupului despre experiența lor cu sprijinul colegilor. El se asigură că îi prezintă pe toți participanții și acoperă structura lecției. Înainte de lecție, asigurați-vă că sunteți la curent cu Instrucțiunile pentru instructori. (DOC3) Stabilirea parametrilor DETA Sprijinul de la egal la egal este unic prin faptul că limitează implicarea activă a profesioniștilor din domeniul sănătății mintale. Pentru ca acesta și orice discuție sinceră despre acesta să fie eficientă, trebuie stabilit un spațiu sigur pentru discuții. Mentorilor li se permite să ghideze discuția, dar să nu respingă sau să impună idei dincolo de asigurarea respectării principiilor de bază ale sprijinului colegilor. Este extrem de important ca mentorul să stabilească imediat o bază teoretică pentru sistemele de sprijin de la egal la egal, deoarece orice încercări de sprijin fără a stabili regulile de bază minime ale unui spațiu sigur fără judecată, confidențialitate și niciun sfat nu vor fi contraproductive. (Utilizați DOC1) Această sesiune se bazează pe prezentarea Power Point DOC 4. Urmărind PPT, mentorul va putea interacționa cu grupul explicând și prezentând conceptele de bază ale sistemelor de sprijin peer. • Asistență inter pares - Bune practici (Slide 2) Mentorul oferă exemple de practici de sprijin între colegi și întreabă cum le percep cei prezenți. • Asistență de la egal la egal - Ce este un bun sprijin de la egal la egal? (Slide 3,4)



50 ' in total	El / ea subliniază regulile de bază necesare pentru sistemele de la egal la egal. Treceți la o comunicare de susținere și întrebați dacă participanții știu ce este și apoi fac: • Comunicare-exercițiu de susținere. (Slide 5) Pași de configurare Play 5 ', exercițiu de 20' Acesta este un exercițiu simplu de utilizat. Înainte de exercițiu, primul pas implică deciderea caracteristicilor sau personalității ce se doresc să fie atribuite studenților. Evident, o analiză a clasei dvs. este importantă. De exemplu, „auzul este dezactivat”, „internațional” student, "sau" leneș ". Practic, ar trebui să încercați să alegeți etichete cu care oamenii se pot identifica și care dețin un anumit potențial de stereotip, dar fără a ofensa pe cineva. Tastați sau scrieți aceste etichete pe bucăți mici de hârtie, dar suficient de mari pentru cineva pentru a citi de la o distanță mică. În ziua exercițiului, fixați hârtia pe frunțile persoanelor cu bandă și instruiți-vă clasa despre obiectivele dvs. pentru exercițiu și următoarele reguli. În primul rând și cel mai important, colegii trebuie să se angajeze în conversație cu fiecare pe baza etichetelor altei persoane. Cu alte cuvinte, A interacționează cu B pe baza etichetei lui B și invers. În al doilea rând, în niciun moment înainte sau în timpul exercițiului, oamenii nu ar trebui să fie conștienți de propria etichetă. În cele din urmă, solicitați ca toată lumea să interacționeze cu cel puțin alte trei persoane. S-ar putea să doriți, de asemenea, să solicitați tuturor să sublinieze eticheta și să o „redea”. Alocați între 10 și 20 de minute, dar rețineți că descrierea va dura ceva timp. 10' <i>Aici se recomandă o pauză de 10 minute</i> Concluzii/sumarizare-15' (slide 6) După ce interacțiunea este terminată, obișnuim să punem pe toți într-un cerc și să prezentăm simularea. Rând pe rând, cerem fiecărei persoane să descrie
-----------------------------	---



cum s-a simțit în timpul exercițiului. Răspunsurile tipice includ „M-am simțit confuz” sau „Am simțit că oamenii nu vorbesc cu adevăratul meu”. Apoi, fiecare persoană ghicește care este eticheta lor și îi permitem să o scoată și să o vadă. În mod surprinzător, majoritatea oamenilor sunt capabili să se apropie foarte mult, dacă nu chiar de eticheta lor; acest lucru duce de obicei la o discuție despre cât de ușor putem stereotipa pe alții și despre modul în care împărtășim cunoștințele acestor stereotipuri. De asemenea, îi întrebăm dacă au experimentat cumva acest exercițiu în viața reală; majoritatea oamenilor vor răspunde că au. Este posibil ca mulți să fi experimentat etichetarea. Această simulare demonstrează importanța comunicării de susținere. **Formatorul explică faptul că orice discuție în cadrul unui sistem de asistență inter pares se va face cu o comunicare de susținere.**

Închidere

Formatorul trece apoi prin ultimele slide-uri teoretice ale comunicării de susținere.

Care sunt principiile comunicării de susținere? Discuție (slide 7)

- Introducerea temelor pentru acasă - un tabel de completat acasă care încurajează o mai bună înțelegere a sistemelor de la egal la egal. (DOC 6)
- Informații despre următoarea întâlnire.

Materiale necesare în timpul sesiunii:

- Lista de prezență DOC 2.
- Prezentare power point DOC 4 și instrumente pentru a proiecta la clasă.
- Tipărituri pentru exercițiul DOC 5
- Tipărituri pentru teme (DOC 6)







15'	2. Ce aspecte specifice ale personalității sau comportamentului dvs. ați găsit de ajutor? 3. Ce au spus sau au făcut ei care v-ar fi putut ajuta să vă relaxați și să încurajați tu să le spui? Rugați participanții să se gândească timp de 10 minute la un secret recent sau la o problemă pe care au împărtășit-o cu o altă persoană (asigurați-i că nu vor discuta secretul sau nu vor identifica persoana care i-a ajutat!). Au reflectat în mod individual asupra acestor trei întrebări? Apoi, aduceți grupul înapoi împreună pentru o discuție de 15 minute. Cereți participanților să-și împărtășească gândurile și să scrie răspunsurile. Pot exista unele se suprapun între răspunsurile la întrebări, notați toate răspunsurile pe o tablă sau caiet. <i>Aici se recomandă 15 min pauză</i> Apoi, trainerul descrie activitatea (15 ') - El / ea explică faptul că ua existat o mulțime de suprapuneri și că aceste caracteristici ale ajutoarelor bune sunt universale. Le putem vedea în cele 6 clustere, dar le putem simplifica la 3 concepte de care avem nevoie cu adevărat: acceptare, autenticitate și empatie. Oferiți-le tipăriturile și cereți-le să găsească puncte de asemănare între ceea ce au spus, cele 6 clustere și tipărirea. Concluzionează că participarea la un sistem peer ar putea părea complicat, dar este de fapt simplu. Închidere • Informații despre următoarea întâlnire. • Introducerea temelor (DOC 8, Slide 11; DOC 10). Participanții ar trebui să găsească ajutoarele pe care le au deja și să pună în centru pe cei la care se referă cel mai mult, pe cei care îi ajută ocazional, să se îndrepte și să se gândească la motivul pentru care preferă unii asistenți decât alții. Nu vor împărtăși aceste informații.
-----	--





	Materialele necesare în timpul sesiunii: • Lista de prezență DOC 2. • Prezentare power point DOC 8 și instrumnte pentru proiecta în clasă. • Tipăriri pentru exercițiul DOC 9 • Tipăriri pentru teme (pentru cei care nu au acces la un computer și / sau la internet) (DOC 10)
--	---

Durat ă	Descriere
5 '	DETA 7, Output 8.13. – PRIMA SESIUNE ONLINE (COMPETENȚELE ANGAJAȚILOR) Deschidere Formatorul întâmpină pe toți cei de pe platforma selectată. El introduce pe toată lumea în istoricul teoretic de pe Doc11.
45'	Competențe de discuție ghidate - lucrător. (10 ') Discutați competențele în lumina cunoștințelor anterioare. Exercițiu ghidat (35 '): Acum participanții vor avea ocazia să pună în practică aceste abilități! Rugați-i să încerce să fie atenți la abilitățile pe care tocmai le-ați discutat. De data aceasta vor discuta despre cea mai incitantă zi din viața lor. Participanții vorbesc pe rând timp de 5 minute, în timp ce ceilalți parteneri ascultă activ. Ascultătorii ar trebui să utilizeze cât mai multe dintre abilitățile pozitive identificate (așa cum a fost prezentat în documentele teoretice anterioare 7 și 11). Când au trecut 5 minute, un participant rezumă conversația înapoi către vorbitor. După ce s-a făcut acest lucru, următorul





10'	participant face același exercițiu. După 30 de minute de conversații și rezumate, ar trebui să începeți partea de închidere. Închidere (10') Timp de 10 minute, întrebați cum au găsit activitatea. A fost ușor sau dificil? Cât de exacte au fost rezumatele? Ca ascultător, sunt obosiți să fie atât de conștienți de sine? Deși ascultau doar 5 minute, cum o vor găsi să asculte activ o conversație normală care ar putea dura o oră? De ce au nevoie pentru a practica mai mult? Concluzie că aceste abilități sunt grele, dar merită învățate Materiale: • Documente cu teorie, cu graficele potrivite din DOC11
------------	--

Durata	Descriere
15'	DETA 7, Output 8.13. – A DOUA SESIUNE ONLINE (CREAREA GRUPULUI DE PERSOANE DE LA EGAL LA EGAL) Deschidere Formatorul salută participanții. El / ea folosește DOC11 înainte de sesiune pentru a se familiariza cu subiectul și pentru a se asigura că poate oferi o scurtă schiță a subiectelor care vor fi tratate în această sesiune..
35'	Înființarea îndrumată a viitorului grup. Ghidați o discuție cu privire la roluri, abilități, aspecte practice și orice altceva inclus în documentație, terminând cu o agendă de bază sau o propunere de aderare la structurile organizaționale existente. Scopul este de a stabili o structură de bază care va fi în cele din urmă susținută de organizație, dar autonomă pe cât posibil.
10'	Închidere Se confirmă agenda și data următoarei întâlniri, oferind sprijin acolo unde este necesar.





	Materiale: • Doc 11
--	---



Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



institute of
Entrepreneurship
Development



Éδρα
social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

Erasmus + European project
Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



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



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



Éδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups