ZERO COERCION

TM_6

ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING PROGRAM FOR THE
MANAGEMENT OF SCHIZOPHRENIA CRISIS
IN HOME ENVIRONMENTS

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

INDEX: TRAINING MATERIALS	Page.
DOC1 Mindfulness	3
DOC2 Mindfulness	17
DOC3 Chestionar 1	22
DOC4 Sports si excercitii	26
DOC5 Vol 1 Sport	42
DOC5 Vol 2 Sport	52
DOC6 Sport lista	61
DOC 7 Chestionar 2	62
DOC8 ICT	64
DOC9 HARTA	81
DOC10 Imagini	91
DOC11 Chestionar 3	100

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 6_ STAREA DE BINE FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ ACASĂ

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

Ce vom face astăzi

- Vom urmări o prezentare despre ce este starea de bine și informații despre asta
- Vom urmări videoclipuri despre starea de bine
- Întrebări clarificatoare pot fi adresate după prezentare.

Practic starea de bine / relaxarea de unul singur sau împreună cu suporții mei

Credits: Photo by Milan Popovic on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/Zf0-90SpDD0

Ce este starea de bine?

- **Definiția stării de bine.**
- **Potrivit profesorului Mark Williams, mindfulness** înseamnă „cunoașterea directă a ceea ce se întâmplă în interiorul și în afara sinelui nostru, moment cu moment" (Serviciul Național de Sănătate, n.d., Ce este secțiunea mindfulness, paragraful 1).
- Cuvântul „sati", care înseamnă „a avea conștientizare, atenție și amintire" (Bodhi, 2000; așa cum este citat în Davis și Hayes, 20011, p. 198).
- Este originar din tradițiile orientale (Shapiro, Carlson, Astin și Freedman, 2006).
- Poate fi descrisă ca un tip de antrenament mental (Bishop et al, 2004).

Istoricul “stării de bine”

- **Professor Jon Kabat-Zinn**
- **Philosophy of Buddhism**
- **“Mindfulness-Based Stress Reduction” program**
- **Disconnection from Buddhism**

(Shea, 2018).

Poate starea de bine să fie de ajutor?

- Poate fi util să apreciem lumea din jur,
- Să ne înțelegem pe noi
- să experimentăm lucruri noi,
- să conștientizăm „fluxul de gânduri și sentimente" (așa cum a remarcat profesorul William),
- să ne îndepărtăm de gândurile noastre și să le realizăm motivele,
- să percepm gândurile ca „evenimente mentale"
- pentru a gestiona diverse probleme

(National Health Service, n.d., How mindfulness helps mental wellbeing section, para. 3 & 4).

mai multe dovezi

Un studiu realizat de Chien & Thompson (2014), care investighează rezultatele unui program de psihoeducare bazat pe atenție pentru pacienții cu schizofrenie, a arătat date pline de speranță.

- **efecte pozitive în ameliorarea simptomului psihiatric**
- **în funcționarea psihosocială**
- **în perspectivă**
- **durata readmiterilor**

Un alt studiu realizat de Wang, Chien, Yip și Karatzias (2016). ilustrând rezultatele clinice pozitive ale programului de grup psihoeducațional bazat pe atenție

o mai bună funcționare

reducerea simptomelor psihotice,

efecte pozitive în procesul de recuperare

efecte pozitive în interiorul bolii.

O analiză sistematică recentă realizată de Hodann-Caudevilla, Diaz-Silveira, Burgos-Julian și Santed (2020) a raportat că

Intervențiile au efecte pozitive în diferite aspecte ale bolii.

Studiile au investigat, de asemenea, rolul tratamentelor bazate pe atenție, în gestionarea agresivității (pentru recenzii suplimentare, consultați Fix & Fix, 2013 și referințele din acestea).

- Pentru o revizuire suplimentară asupra beneficiilor mindfulness, vezi Davis și Hayes (2011).

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/betmVWGYcLY

VIDEO

- Exemplu: https://www.youtube.com/watch?v=yWuPJFAx3rA

- Întrucât mindfulness pare a fi o practică utilă, ajutând în multe domenii persoanele care se confruntă cu probleme de sănătate mintală, de ce să nu o adoptăm ca obicei / rutină acasă?
- De ce să nu facem parte din ziua noastră, ajutându-ne să ne simțim mai bine?
- Ar putea această practică să consolideze legătura emoțională dintre oamenii care locuiesc în aceeași casă și să facă față provocărilor comune?
- Care este părerea ta?

Referințe/alte studii

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ...&Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, *11*(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077
- Chien, W. T., & Thompson, D. R. (2014). Effects of a mindfulness-based psychoeducation programme for Chinese patients with schizophrenia: 2-year follow-up. *The British Journal of Psychiatry*, *205*(1), 52-59. doi: 10.1192/bjp.bp.113.134635
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research.*Psychotherapy*, *48*(2), 198. doi: 10.1037/a0022062
- Fix, R. L., & Fix, S. T. (2013). The effects of mindfulness-based treatments for aggression: A critical review. *AggressionandViolentBehavior*, *18*(2), 219-227. doi: 10.1016/j.avb.2012.11.009
- Hodann-Caudevilla, R. M., Díaz-Silveira, C., Burgos-Julián, F. A., &Santed, M. A. (2020). Mindfulness-based interventions for people with schizophrenia: A systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, *17*(13), 4690. doi:10.3390/ijerph17134690
- National Health Service(n.d.). Mindfulness. Retrieved from https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/
- NHS 24 (2020, July 3). An introduction to mindfulness. [Video file]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=yWuPJFAx3rA
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006).Mechanismsofmindfulness. *Journalofclinicalpsychology*, *62*(3), 373-386. doi: 10.1002/jclp.20237
- Shea, C. (2018). A Brief History of Mindfulness in the USA and Its Impact on Our Lives.*Psych Central*. Retrieved from https://psychcentral.com/lib/a-brief-history-of-mindfulness-in-the-usa-and-its-impact-on-our-lives/
- Wang, L. Q., Chien, W. T., Yip, L. K., &Karatzias, T. (2016). A randomized controlled trial of a mindfulness-based intervention program for people with schizophrenia: 6-month follow-up. *Neuropsychiatric disease and treatment*, *12*, 3097. doi: 10.2147/NDT.S123239

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 6_ STAREA DE BINE FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ ACASĂ

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

Ce vom face astăzi

- Vom face o activitate, pentru a „sparge gheața”.
- Vom participa la o sesiune de atenție, astfel încât să avem experiența cum este.
- Vom face o introducere în tehnicile de relaxare / tehnici de respirație.
- Vom avea o discuție deschisă despre impresiile noastre în legătură cu experiența sesiunii de astăzi.
- Vom completa un chestionar de evaluare, al cărui scop este de a evalua partea de instruire la care am participat.

Video-uri
tehnici de relaxare-respirație

Exemple

- https://www.youtube.com/watch?v=GqfrbGtorBE
- https://www.youtube.com/watch?v=-afotcdpdAw
- https://www.youtube.com/watch?v=RgOeC2Jrlbg

Surse

- Coventry and Warwickshire Partnership NHS trust (2013, August 8). NHS Videos-relaxation-Breathing Techniques. [Video file]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=GqfrbGtorBE
- Coventry and Warwickshire Partnership NHS trust(2013, August 8). NHS Videos- Why do we need to relax? [Video file]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=-afotcdpdAw
- Coventry and Warwickshire Partnership NHS trust(2013, August 8). NHS Videos-Relaxation session. [Video file]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=RgOeC2Jrlbg

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

CHESTIONAR DE EVALUARE

Vă rugăm să alocați câteva minute pentru a completa chestionarul de mai jos. Scopul acestui chestionar este de a evalua partea de instruire la care ați participat. Răspunsurile dvs. vor oferi un feedback facilitatorilor de formare cu privire la structura instruirii, metodele utilizate și rezultatele învățării.

Evaluați de la 1 la 4 gradul în care sunteți de acord cu următoarele afirmații.

	1 Foarte de acord	2 De acord	3 Nu sunt de acord	4 Total împotrivă
Structura sesiunilor a fost corectă				
Durata sesiunilor a fost potrivită.				
Informația primită a fost clară și ușor de înțeles.				
Metodele de training folosite au fost potrivite				
Materialele educaționale primite au fost suficiente				
Simt că am fost informat în mod adecvat cu privire la subiectele sesiunilor				
Sesiunile trainingului au întrunit așteptările mele				

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

Am o idee de strategiile care reduc disconfortul și pot face pe cineva să se simtă mai bine				
Sesiunea a contribuit în mod pozitiv la crearea unui uniuni emotionale.				

Comentarii generale despre sesiuni (de ex, ce mi-a plăcut cel mai mult, ce ar putea fi îmbunătățit, etc.)

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

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

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

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO DRUŠTVO ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 6_ STAREA DE BINE FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ LA DOMOCILIU

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

CE VOM FACE ASTĂZI

- Vom urmări o prezentare despre sport și activitate fizică și relația acestora cu sănătatea mintală.
- Vom urmări un videoclip în legătură cu subiectul de mai sus.
- Întrebări clarificatoare pot fi puse după prezentare.

De ce este o idee bună să facem exerciții fizice?

Credits: Photo by Martin Magnemyr on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/nGt71kRwUOw

Introducere

- Beneficii din sport și activitate fizică
- Intervenție suplimentară
- Efecte asupra bunăstării
- Petreceți timpul liber plăcut
- O oportunitate de a socializa și de a face noi prieteni

Activitatea fizică și sănătatea mintală

- Beneficiile activității fizice în condiții psihiatrice (Peluso și Andrade, 2005).
- Există o creștere a recomandării exercițiilor fizice persoanelor care au sau nu o boală, pentru a-și ameliora calitatea vieții (Peluso și Andrade, 2005).
- Organizația Mondială a Sănătății (2019) raportează că activitatea fizică poate fi aplicată cu alte metode de tratament ca metodă suplimentară pentru prevenirea și gestionarea afecțiunilor de sănătate mintală
- a) scăderea simptomelor
- b) făcând mai lentă manifestarea lor.

Sport, activitate fizică și schizofrenie

- Organizația Mondială a Sănătății (2019), raportează că activitatea fizică poate avea un efect pozitiv în:
- simptome generale
- calitatea vieții
- simptome negative
- poate controla unele complicații ale medicației antipsihotice

Câteva fapte suplimentare!

O analiză sistematică efectuată de Holley, Crone, Tyson și Lovell (2011), a evidențiat unele posibile câștiguri în bunăstarea psihologică din implicarea în activitatea fizică
"autonomie"
„Interes social”
"bunăstare"
„Imagine de sine”
„Scăderea„ anxietății ”și„ tensiunii

- ”

*(for further review see Holley et al, 2011 and the references therein).

O revizuire a intervenției de efort la pacienții cu schizofrenie, au arătat că:

- *"risc cardiometabolic "*
- *„Dizabilitate funcțională"*
- *„Simptome psihiatrice tulburări comorbide"*
- *„Neurocogniție"*

Pot fi ameliorate prin exerciții fizice

(for further review see Firth, Cotter, Elliott, French and Yung, 2015 and the references therein).

O revizuire sistematică realizată de Soundy, Roskell, Stubbs, Probst și Vancampfort (2015) a raportat

- Scăderea indicelui de masă corporală
- Efecte pozitive în simptome (atât pozitive, cât și negative)
- ca urmare a angajamentului în sport.

- Angajarea în sport a persoanelor cu schizofrenie a fost definită ca o activitate plăcută (Soundy, et al, 2015).

Video

Exemple

- KSDEO EDRA (2018, November 30). Documentary of the EVENTS project. [Video file]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=ErPO-lJy7y0

Sunteți interesat de mai multe informații despre sport, exerciții fizice și sănătate mintală?

- Verificați pagina de web a proiectului MENS : https://mensproject.eu/

Deci, de ce să nu includem sportul în rutina noastră zilnică, astfel încât să putem fi atât mai sănătoși din punct de vedere fizic, cât și mental?

Referințe/ alte studii

- Firth, J., Cotter, J., Elliott, R., French, P., & Yung, A. R. (2015).A systematic review and meta-analysis of exercise interventions in schizophrenia patients. *Psychol Med*, *45*(7), 1343-1361. doi:10.1017/S0033291714003110
- Holley, J., Crone, D., Tyson, P., & Lovell, G. (2011). The effects of physical activity on psychological well-being for those with schizophrenia: A systematic review. *British Journal of Clinical Psychology*, *50*, 84-105. doi: 10.1348/014466510X496220
- KSDEO EDRA (2018, November 30). Documentary of the EVENTS project. [Video file]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=ErPO-IJy7y0
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. Clinics, 60(1), 61-70. doi: 10.1590/S1807-59322005000100012
- Soundy, A., Roskell, C., Stubbs, B., Probst, M., & Vancampfort, D. (2015). Investigating the benefits of sport participation for individuals with schizophrenia: a systematic review. *Psychiatria Danubina*,*27*(1), 2-13. Retrieved from http://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb_vol27_no1/dnb_vol27_no1_2.pdf
- World Health Organization (2019). Motion for Your Mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care. *Europe: WHO Regional Office for Europe*. Retrieved from https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/403182/WHO-Motion-for-your-mind-ENG.pdf?ua=1

- **M.E.N.S. project**
  Mental European Network of Sport Events
- Website: https://mensproject.eu/
- "12 policy papers on the connection of mental health with sport and physical exercise" in various languages: https://mensproject.eu/policy-papers/

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED Institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 6_ STAREA DE BINE FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ ACASĂ

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

Ce vom face astăzi

- Vom urmări o prezentare cu sporturi și activități, care pot fi practicate acasă.
- Ne vom „investiga” preferința, cu o activitate și prin discuții.
- Vom completa un chestionar de evaluare, al cărui scop este de a evalua partea de instruire la care am participat.

YOGA

Ce este yoga? Cum se practică yoga acasă?

-Covor de yoga

- Pantaloni de yoga / haine confortabile

- Cursuri de yoga online

Credits: Photo by kike vega on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/F2qh3yjz6Jk

Hula Hooping

Ce este hula hooping?

Cerc din plastic sau lemn

Videoclipuri cu antrenamente hula hooping

Cre

Dire

https://pixabay.com/el/photos/%CF%87%CE%BF%CF%8D%CE%BB%CE%B1-%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%80-lady-%CF%83%CF%84%CE%B5%CF%86%CE%AC%CE%BD%CE%B9-%CE%B3%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CE%BA%CE%B1-2032813/

Golf de interior

Golf fără iarbă?

- **mini golf portabil de interior**

Credits: Photo by Waldemar Brandt on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/ybSOTUShRDE

Darts

- **Cum pot juca darts în siguranță?**
- **□ Darts**
- **□ Tablă de săgeți**
- **□ Foaie de scor**

Credits: Photo by Marc A on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/Yc409-8V2pU

Ciclism

Ciclism acasă?

Bicicleta de exercitii

Transformându-mi bicicleta într-o bicicletă de exerciții cu suport

Stop cronometru

Credits: Photo by Martin Magnemyr on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/nGt71kRwUOw

Alergatul pe bandă

Ce este banda de alergat?

banda de alergat

Elaborați programe

*** alternativ, de ce să nu alergi pe loc?**

Credits: Photo by Sven Mieke on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/MsCgmHuirDo

Ridicarea greutăților

Îmi creez propria sala de sport!

Gantere

Echipament de fitness

Program de antrenament

Servicii de instruire personală online

Credits: Photo by John Arano on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/h4i9G-de7Po

Calisthenia

ce este Calistenia ?

- **Echipament minim**

Credits: Photo by Photo by Meghan Holmes on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/wy_L8W0zcpI

Aerobic

Ce este considerat exercițiu aerobic?

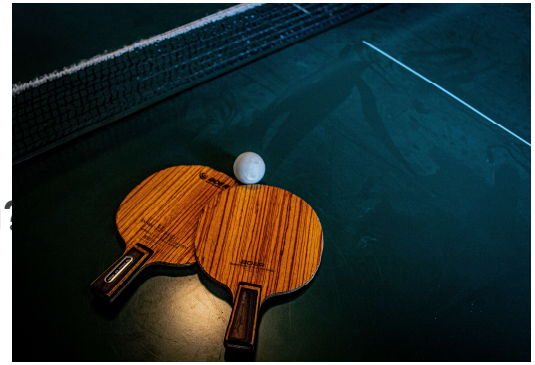
Haine pentru aerobic / haine confortabile

Videoclipuri cu antrenamente aerobice

Credits: Photo by Foto Garage AG on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/PQGfC-J63VM

Ping pong



- De ce am nevoie pentru a juca ping pong?
- Doi sau patru jucători.
- Masă împărțită de o plasă

- Mingea de ping pong
- Chiar dacă o masă de ping pong nu este disponibilă, există plase care pot fi adaptate la mesele de acasă.

Boxul

Saci de box / luptă cu umbre / saci de box

Manusi de box

Sac de box

Cronometru

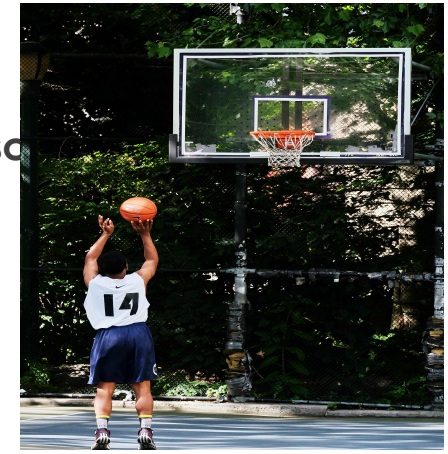
Muzică

Credits: Photo by AttentieAttentie on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/ig7vN6OkGNE

Basket/joc de aruncat la coș

- Cum poate fi practicat baschetul acasă?
- Făcând din curtea mea un mini teren de basc
- Coș de baschet
- Joc de baschet interior



Credits: Photo by Malcolm Lightbody on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/jW2CpfyQo7o

Sport prin jocurile video

- Jocurile video mă pot ajuta să mă antrenez?
- Consolă de jocuri video, dispozitiv de sprijinire, care detectează mișcarea corpului

Credits: Photo by JESHOOTS.COM on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/eCktzGjC-iU

Săritul la trambulină

Ce este săritul la trambulină? De ce este atât de distractiv?

- **Trambulina**

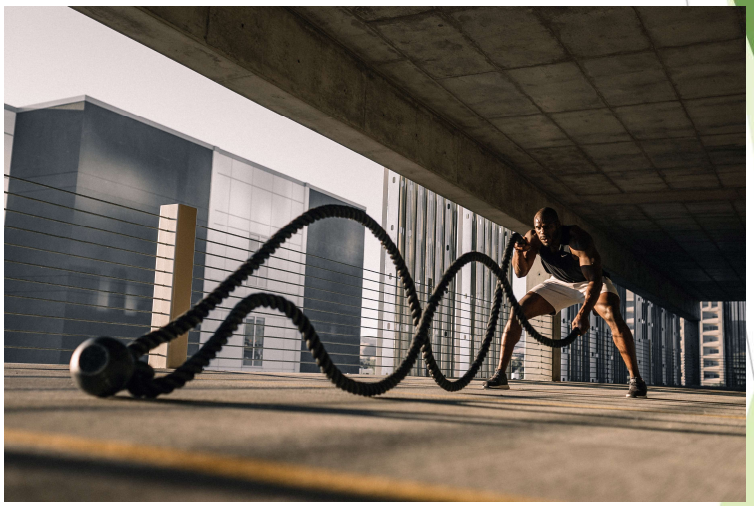
Credits: Photo by Jasper Garratt on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/wvklVoU10cM

Crossfit –antrenament variat de exerciții

CrossFit la domiciliul

- **Echipamentul depinde de antrenament.**



Credits: Photo by KarstenWinegeart on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/0Wra5YYVQJE

ANY OTHER IDEA?

ALTE IDEI?

ZERO CONSTRÂNGERI
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Thank you!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS
iED institute of Entrepreneurship Development
ESTUAR
FUNDACIÓN SASM
ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE
έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

Sporturi/activități ce pot fi practicate acasă

Vă rugăm să enumerați în ordine sporturile / activitățile pe care le preferați sau credeți că vi se potrivesc cel mai bine, menționând numărul corespunzător. De exemplu, sportul / activitatea pe care credeți că vi se potrivește cel mai bine, marcați „1", la următorul „2" și așa mai departe.

___ Yoga

___ Hula hoop

___ golf de interior

___ Darts

___ Ciclism

___ alergatul pe bandă

___ ridicarea greutăților

___ Calistenic

___ Aerobic

___ Ping pong

___ Boxul

___ Basket/aruncatul la coș

___ Sports prin intermediul jocurilor video

___ săritul la trambulină

___ CrossFit

___.....

___ .....

___ .....

___ .....

___ .....

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

CHESTIONAR DE EVALUARE

Vă rugăm să alocați câteva minute pentru a completa chestionarul de mai jos. Scopul acestui chestionar este de a evalua partea de formare la care ați participat. Răspunsurile dvs. vor oferi un feedback facilitatorilor de formare cu privire la structura formării, metodele utilizate și rezultatele învățării formării.

Evaluați de la 1 la 4 gradul în care sunteți de acord cu următoarele afirmații.

	1 Foarte de acord	2 De acord	3 Împotrivă	4 Total împotrivă
Structura sesiunii a fost corectî				
Durata sesiunii a fost potrivită				
Informația primită a fost clară				
Metodele de training folosite au fost bune				
Materialele educaționale furnizate au fost suficiente				
Simt că am fost informat în mod adecvat despre subiectul sesiunii				
The training session met my expectations.				

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

Am învățat despre noile tehnologii				
După sesiunea de training sunt conștient de resursele pentru managementul emotional				

Comentarii generale asupra sesiunii (de ex ce mi-a plăcut cel mai mult, ce poate fi îmbunătății etc.)

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

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

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO DRUŠTVO ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 6_ STAREA DE BINE FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ ACASĂ

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

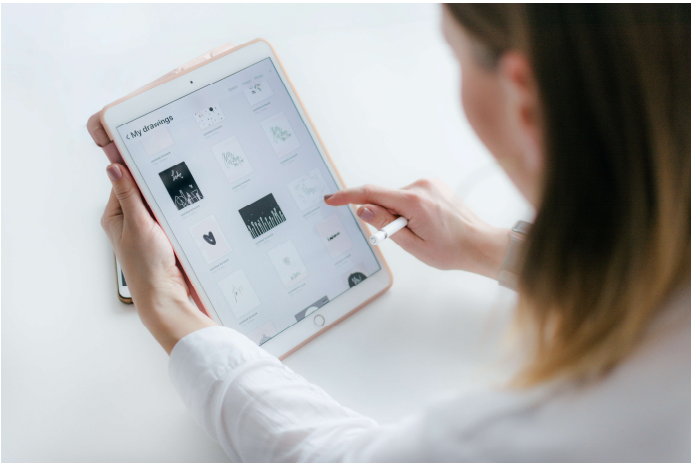
Ce vom face astăzi

- Vom urmări o prezentare despre instrumentele TIC care ar putea fi de ajutor.
- Funcția lor și modul în care putem avea acces vor fi explicate.
- Vom face o activitate „harta mea de stare de bine”.
- Vom completa un chestionar de evaluare, al cărui scop este de a evalua partea de instruire la care ați participat.

Introducere

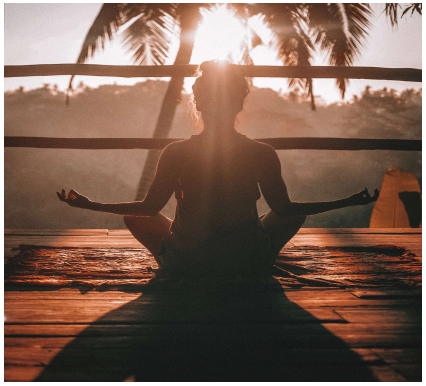
- Poate TIC să-mi influențeze bunăstarea?
- Cum?
- Scopul prezentării?

Ce tipuri de intrumente TIC pot folosi?



Credits: Photo by Marek Levák on Unsplash
Original link to photo: https://unsplash.com/photos/GNVxujZ_CxU

Mindfulness/ meditație



- Meditații online ghidate.
- Site-uri web și aplicații (telefoane mobile și tablete
- Mindfulness înregistrat și exerciții pentru a practica acasă
- Exemple:
- Meditații ghidate: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightsix.zentimerlite2&hl=el&gl=US
- Aplicații pentru atenție: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.mindfulness_based_living.sc_HF7EFF&hl=en_US&gl=US

respirația profundă

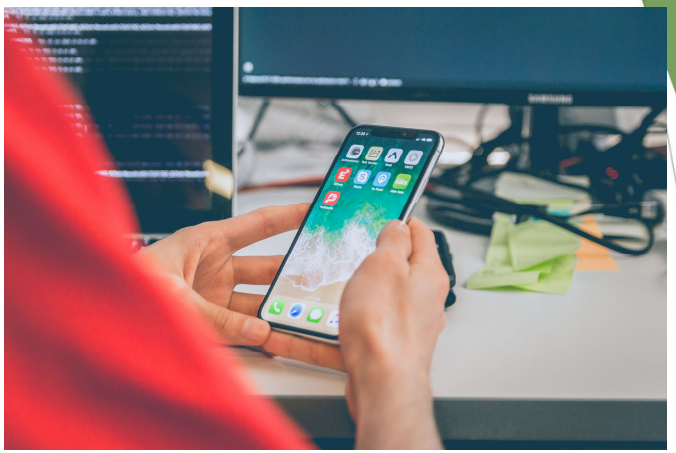
- Exerciții de respirație profundă
- Tutoriale video online pentru exerciții de respirație profundă
- Exemplu:
- Tehnici de respirație: https://www.youtube.com/watch?v=GqfrbGtorBE

Credits: Photo by Motoki Tonn on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/X00_3RXcyZ4

Aplicații pentru sănătatea mintală

- Aplicații de îngrijire personală
- Aplicații de monitorizare a stării de spirit
- Aplicații de terapie cognitivă comportamentală



Credits: Photo by Alvaro Reyes on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/3iTRMP8Uq2k

Exemple:

a) autoîngrijire: https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy&hl=en_US&gl=US

b) Monitorizarea stării de spirit: https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=en_US&gl=US

c) Cbt app: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moodtools.cbtassistant.app&hl=en_US

Streaming pentru muzică / radio online

- Aplicații cu streaming audio
- Posturi de radio online
- Exemple:

a) Spotify, youtube music etc.
b) iHeartRadio, pandora radio etc.

Credits: Photo by Drew Patrick Miller on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/_o6AAx9dl_Y

Dispozitiv pentru cărțile electronice

- Dispozitive electronice pentru a citi cărți electronice digitale
- Având o bază de date cu cărți preferate
- Exemple:

a) Ce este un dispozitiv pentru cărțile electronice: https://www.youtube.com/watch?v=H24L99R

Credits: Photo by Perfecto Capucine on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/3gC4gBnD3X

Dispozitive pentru monitorizarea activității/ ceasuri inteligente

- Dispozitive care mă ajută să mă antrenez
- Monitorizează consumul de calorii, bătăile inimii și activitățile sportive din timpul zilei etc.
- Exemple: fitbit

Credits: Photo by FitNish Media on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/jFzOZTf-9Yk

Desenul online/ schițarea

- De ce să nu schițăm / desenăm?
- Exemple:

a) https://play.google.com/store/apps/details?id=com.adsk.sketchbook&hl=en_US&gl=US

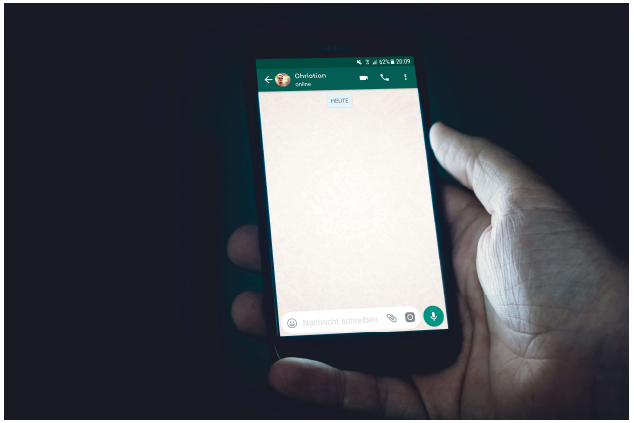
Credits: Photo by AmélieMourichon on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/wusOJ_2uY6w

Aplicații de chat / videoconferință

- Aplicații care mă ajută să păstrez legătura cu prietenii mei
- Trimițând mesaje
- Apeluri video

Exemple: Zoom, Skype etc.



Credits: Photo by Christian Wiediger on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/5BG-9id-A6I

Servicii de streaming video

- Vizionarea de filme și emisiuni TV online
- Poate fi folosit pe laptopuri, tablete, telefoane mobile, televizoare inteligente
- Exemple: Netflix, YouTube, videoclip Prime etc.

Credits: Photo by Erik Witsoe on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/GF8VvBgcJ4o

Surse

- Autodesk Inc. (2020). SketchBook - draw and paint (Version varies with device) [Mobile application software]. Retrieved from https://play.google.com/store/apps/details?id=com.adsk.sketchbook&hl=en_US&gl=US
- Coventry and Warwickshire Partnership NHS trust (2013, August 8). NHS Videos-relaxation-Breathing Techniques. [Video file]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=GqfrbGtorBE
- Goodereader (2015, February 1). What is an e-Reader [Video file]. Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=H24L99RAbUI
- Habitics. (2020). Daylio-Diary, Journal, Mood Tracker (1.35.0) [Mobile application software]. Retrieved from https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=en_US&gl=US
- Insight Network Inc. (2020). Insight Meditation, Sleep, Music (14.3.5) [Mobile application software]. Retrieved from https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightsix.zentimerlite2&hl=el&gl=US
- Inquiry Health LLC. (2020). CBT Thought Diary - Mood Tracker, Journal & Record (4.1.11) [Mobile application software]. Retrieved from https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moodtools.cbtassistant.app&hl=en_US&gl=US
- Mindfulness Association. (2020). Mindfulness Based Living (2.3) [Mobile application software]. Retrieved from https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.mindfulness_based_living.sc_HF7EFF&hl=en_US&gl=US
- My therapy (2020). Pill Reminder & Medication Tracker-MYTherapy (Version Varies with device)[Mobile application software]. Retrieved from https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy&hl=en_US&gl=US

LET'S DISCUSS!

"SĂ DISCUTĂM"

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

DETA 6_ STAREA DE BINE FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ ACASĂ

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

Activitate: „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 da posibilitatea să se gândească la modul în care informațiile obținute de la atelier ar putea fi aplicate în condiții reale.
- Vom crea un colaj, care va prezenta o imagine de ansamblu asupra activităților care pot fi realizate acasă

Instrucțiunea 1

- Gândește-te la planul casei tale și desenează-l pe o bucată de hârtie.

Instrucțiunea 2

- Împărțiți planul casei în camere și introduceți numele camerei (de ex. Bucătărie, dormitor etc.). Simțiți-vă liberi să proiectați și să desenați părți ale casei dvs.

Instrucțiunea 3

- Gândiți-vă la modul în care doriți să vă structurați viața de zi cu zi, ținând cont de activitățile descrise în sesiuni

Instrucțiunea 4

- Acum tăiați cu o foarfecă, cu atenție, imaginile care arată activitățile.

Instrucțiunea 5

- Odată 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.

Instrucțiunea 6

- Scrieți alături de imagini
- a) cât de des în timpul săptămânii doriți să faceți această activitate și
- b) pe scur,t beneficiile pe care credeți că le veți obține din această activitate (de exemplu, acest lucru vă face să vă simțiți relaxat).

LET'S DISCUSS!
SĂ DISCUTĂM

ZERO CONSTRÂNGERI ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

Mindfulness

Credits: Photo by Milan Popovic on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/Zf0-90SpDD0

Yoga

Credits: Photo by kike vega on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/F2qh3yjz6Jk

Hula hooping

Credits: Photo by RaviShahi on Pixabay

Direct link to photo:
https://pixabay.com/el/photos/%CF%87%CE%BF%CF%8D%CE%BB%CE%B1-%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%80-lady-%CF%83%CF%84%CE%B5%CF%86%CE%AC%CE%BD%CE%B9-%CE%B3%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CE%BA%CE%B1-2032813/

golf de interior

Credits: Photo by Waldemar Brandt on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/ybSOTUShRDE

Darts

Credits: Photo by Marc A on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/Yc409-8V2pU

Ciclism

Credits: Photo by Martin Magnemyr on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/nGt71kRwUOw

Banda de alergat

Credits: Photo by Sven Mieke on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/MsCgmHuirDo

Ridicarea greutăților

Credits: Photo by John Arano on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/h4i9G-de7Po

calistenie

Credits: Photo by Photo by Meghan Holmes on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/wy_L8W0zcpI

Aerobic

Credits: Photo by Foto Garage AG on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/PQGfC-J63VM

Ping pong

Credits: Photo by Steven Skerritt on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/vljZeX-WdQs

Box

Credits: Photo by AttentieAttentie on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/ig7vN6OkGNE

Basketball/ aruncatul la coș

Credits: Photo by Malcolm Lightbody on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/jW2CpfyQo7o

Sporturi prin jocuri video

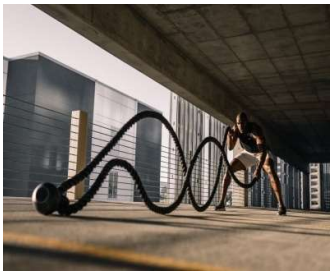
Credits: Photo by JESHOOTS.COM on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/eCktzGjC-iU

Săritul la trambulină

Credits: Photo by Jasper Garratt on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/wvklVoU10cM

Crossfit



Credits: Photo by KarstenWinegeart on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/0Wra5YYVQJE

Mindfulness/ aplicații pentru meditație

Credits: Photo by Jared Rice on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/NTyBbu66_SI

Resurse online \for v\tehnici de respirație

Credits: Photo by Motoki Tonn on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/X00q3RXcyZ4

Aplicații pentru sănătatea mintală

Credits: Photo by Alvaro Reyes on Unsplash
Original link to photo: https://unsplash.com/photos/3iTRMP8Uq2k

Streaming music/ radio online

Credits: Photo by Drew Patrick Miller on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/_o6AAx9dl_Y

Cărți electronice

Credits: Photo by Perfecto Capucine on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/3gC4gBnD3Xs

Urmărirea activității fizice/ ceasuri inteligente

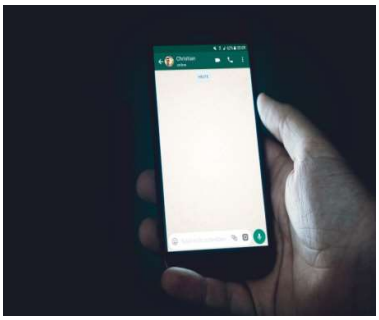
Credits: Photo by FitNish Media on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/jFzOZTf-9Yk

Desen online/ schițe

Credits: Photo by AmélieMourichon on Unsplash
Original link to photo: https://unsplash.com/photos/wusOJ-2uY6w

conversând/ aplicații pentru video conferințe



Credits: Photo by Christian Wiediger on Unsplash
Original link to photo: https://unsplash.com/photos/5BG-9id-A6I

Servicii pentru Video streaming

Credits: Photo by Erik Witsoe on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/GF8VvBgcJ4o

CHESTIONAR DE EVALUARE

Vă rugăm să alocați câteva minute pentru a completa chestionarul de mai jos. Scopul acestui chestionar este de a evalua partea de formare la care ați participat. Răspunsurile dvs. vor oferi un feedback facilitatorilor de formare cu privire la structura formării, metodele utilizate și rezultatele învățării formării.

Evaluați de la 1 la 4 gradul în care sunteți de acord cu următoarele afirmații.

	1 Foarte de acord	2 De acord	3 Împotrivă	4 Total împotrivă
Structura sesiunii a fost corectî				
Durata sesiunii a fost potrivită				
Informația primită a fost clară				
Metodele de training folosite au fost bune				
Materialele educaționale furnizate au fost suficiente				
Simt că am fost informat în mod adecvat despre subiectul sesiunii				
The training session met my expectations.				

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

Am învățat despre noile tehnologii				
După sesiunea de training sunt conștient de resursele pentru managementul emotional				

Comentarii generale asupra sesiunii (de ex ce mi-a plăcut cel mai mult, ce poate fi îmbunătății etc.)

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

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

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO DRUŠTVO ZDRAVJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLI JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups