



Εκπαίδευση Γονέων IO2

Ενότητα 3.2:

Αυτοφροντίδα και
διατήρηση της
συναισθηματικής και
ψυχικής ευεξίας.



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Τίτλος ενότητας: Ενότητα 3.2: Αυτο-φροντίδα και διατήρηση της συναισθηματικής και ψυχικής ευεξίας.			
Περιγραφή των Μαθησιακών Δραστηριοτήτων	Χρόνος (λεπτά)	Απαιτούμενα Υλικά/Εξοπλισμός	Αξιολόγηση/Αξιολόγηση
<p><u>Έναρξη εργαστηρίου:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Η συνεδρία θα ξεκινήσει με μια άσκηση μίνι διαλογισμού για να υποστηρίξει και να βοηθήσει τους ενήλικες να φροντίσουν την ευημερία τους.Στην συνέχεια, οι γονείς μπορούν να συζητήσουν ποια από τις οδηγίες που προσφέρονται στο βίντεο είναι πιθανό να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή. <p><u>Δραστηριότητα 1: Τα «πρέπει» και «δεν πρέπει» για την ευημερία</u></p> <ul style="list-style-type: none">Οι γονείς θα προσδιορίσουν τις δικές τους πρακτικές για τη διατήρηση της ευημερίας και θα συζητήσουν ποιες δραστηριότητες διατήρουν της θετική ευημερία.Οι γονείς θα εργαστούν για να ολοκληρώσουν την Ενότητα 3.2 Δραστηριότητα 1 – έναν τροχό ευεξίας. Οι γονείς θα ορίσουν τις αποφάσεις που έλαβαν στη ζωή τους την περασμένη εβδομάδα που ήταν θετικές και αρνητικές για την ευημερία τους.	<p><u>15 λεπτά</u></p> <p><u>45 λεπτά</u></p>	<p>Χώρος εκπαίδευσης με τον κατάλληλο εξοπλισμό</p> <p>Flipchart και μαρκαδόροι</p> <p>Παρουσιολόγιο</p> <p>Στυλό και υλικό για τη λήψη σημειώσεων για τους συμμετέχοντες</p> <p>Βίντεο YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=cyEdZ23Cp1E</p>	<p>Οι γονείς θα συμμετέχουν σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες</p>



<ul style="list-style-type: none">Οι γονείς θα παρουσιάσουν τον τροχό ευεξίας τους στην ομάδα και θα δημιουργηθεί ένας συλλογικός τροχός ευεξίας στο παρεχόμενο flipchart.			
<p><u>Δραστηριότητα 2 : Συνήθειες για ευεξία.</u></p> <ul style="list-style-type: none">Οι γονείς θα παρακολουθήσουν το βίντεο και θα εξετάσουν τις επιλογές που έχει κάνει ο πρωταγωνιστής στην καθημερινότητά του.Οι γονείς θα συζητήσουν τις δικές τους συνήθειες που είναι υγιεινές και ανθυγιεινές.Οι γονείς θα χωριστούν σε ομάδες των 3-4 ατόμων και θα δημιουργήσουν μια αφίσα που θα τονίζει τα οφέλη ενός από τους τέσσερις τύπους υγιεινών συνηθειών.Οι γονείς θα παρουσιάσουν τις αφίσες τους στην ομάδα.	<u>45 λεπτά</u>	<p>Χώρος εκπαίδευσης με τον κατάλληλο εξοπλισμό</p> <p>Flipchart και μαρκαδόροι</p> <p>Στυλό και υλικό για τη λήψη σημειώσεων για τους συμμετέχοντες</p> <p>Βίντεο YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=HEnohs6yYw&t=119s</p> <p>Προμήθειες Arts & Crafts για να δημιουργήσετε μια οπτικά ελκυστική αφίσα.</p>	<p>Οι γονείς θα συμμετέχουν σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες</p>
<p><u>Κλείσιμο εργαστηρίου</u></p> <ul style="list-style-type: none">Για να κλείσει το εργαστήριο, ο συντονιστής θα μοιράσει δύο κομμάτια χαρτιού σε όλους τους γονείς.Σε ένα φύλλο χαρτιού, οι γονείς θα γράψουν την κακή συνήθεια που θα προσπαθήσουν να αφαιρέσουν από τη ζωή τους στο εξής.	<u>15 λεπτά</u>	<p>Χώρος εκπαίδευσης με τον κατάλληλο εξοπλισμό</p> <p>Flipchart και μαρκαδόροι</p> <p>Στυλό και υλικό για τη λήψη σημειώσεων για τους συμμετέχοντες</p>	<p>Οι γονείς θα συμμετέχουν σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες</p> <p>Οι γονείς θα παρέχουν ειλικρινή και εποικοδομητική ανατροφοδότηση.</p>



<ul style="list-style-type: none">• Στο δεύτερο φύλλο χαρτιού, οι γονείς θα γράψουν την καλή συνήθεια που σκοπεύουν να διατηρήσουν στη ζωή τους.• Οι γονείς θα πετάξουν το χαρτί με τις συνήθειες που έχουν επιλέξει στον αέρα και κάθε γονέας θα διαβάσει δυνατά τις δύο συνήθειες που έχουν προσγειωθεί πιο κοντά τους.			
Συνολική διάρκεια της ενότητας	2 ώρες		

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



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

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159