



# «Me time»

age group  
**18-20**



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 responsible for any use which may be made of the information contained therein.  
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



0

<b>ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ .....</b>	<b>2</b>
<b>Η σημασία του δικού μου χρόνου .....</b>	<b>2</b>
<b>15 Τρόποι για να βρείτε τον «δικό σας χρόνο» - και να τον απολαύσετε .....</b>	<b>3</b>
<b>20 εκπληκτικές ιδέες « προσωπικού χρόνου» για έμπνευση όταν χρειάζεστε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας .....</b>	<b>4</b>
<b>Προσωπικός Χρόνος με το iGUIDE .....</b>	<b>5</b>
<b>Προσωπικός χρόνος με ARTSKUL και ELEVATION .....</b>	<b>6</b>
<b>Γιατί είναι τόσο σημαντικό να έχω προσωπικό χρόνο! .....</b>	<b>7</b>



## ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

### Η σημασία του δικού μου χρόνου

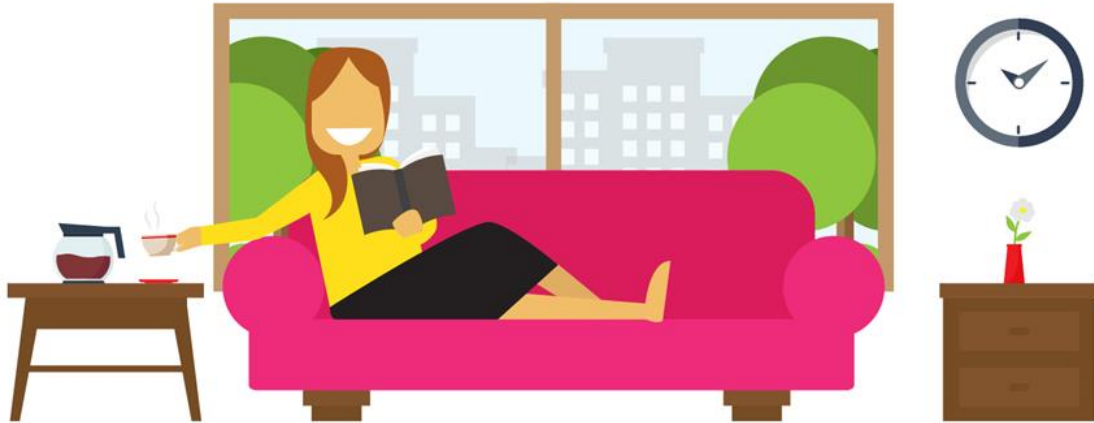


Έχει να κάνει με το να είσαι παρών με τον εαυτό σου, μυαλό και σώμα. Ο «δικός μου χρόνος» είναι η συνειδητή προσπάθεια λήψης (πολύ απαραίτητου) διαλείμματος για να επαναφορτίσετε τις μπαταρίες σας. Ο χρόνος μου μπορεί να δαπανηθεί με διάφορους τρόπους και μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Μπορεί να επιτευχθεί μέσω του μπάνιου, της ανάγνωσης ενός βιβλίου, της βόλτας, της γιόγκα, του φτιάχνοντας τα μαλλιά ή τα νύχια σας και πολλές άλλες δραστηριότητες. Ουσιαστικά, όσο είστε μόνοι με τις σκέψεις σας και αναλαμβάνετε προσοχή κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε δραστηριότητας, ξεδεύετε με επιτυχία κάποιο ποιοτικό χρόνο .

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



## 15 Τρόποι για να βρείτε τον «δικό σας χρόνο» - και να τον απολαύσετε



Ο «δικός μου χρόνος» δεν χρειάζεται να είναι μια ολόκληρη μέρα στο spa. Στην πραγματικότητα, μόνο λίγα λεπτά στριμωγμένα στη μέση της ημέρας λειτουργούν αν αυτό είναι το μόνο που έχετε. Μπορείτε (και πρέπει!) να βρείτε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να χαλαρώσετε και να επαναφορτιστείτε, οπότε είτε είναι 20 λεπτά είτε μερικές ώρες, έχουμε μια λίστα με διασκεδαστικές και γρήγορες ιδέες που θα σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε στο έπακρο τον χρόνο σας τα έχεις όλα για τον εαυτό σου.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



## 20 εκπληκτικές ιδέες « προσωπικού χρόνου» για έμπνευση όταν χρειάζεστε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας



Όταν έχεις πάρα πολλά στο πιάτο σου, το μόνο που θέλεις να κάνεις είναι να έχεις λίγο προσωπικό χρόνο. Αν αυτό σας φαίνεται πολύ δύσκολο να σκεφτείτε να βάλετε στο πρόγραμμά σας, τότε ξανασκεφτείτε το! Ο προσωπικός χρόνος μπορεί να σας βοηθήσει με πολλούς τρόπους, που πραγματικά δεν έχετε την πολυτέλεια να το χάσετε. Δεν χρειάζεται πολύς χρόνος – οπότε ρίξτε μια ματιά σε αυτές τις καταπληκτικές (και απλές) ιδέες για τον προσωπικό χρόνο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για έμπνευση – και να το απολαύσετε, το αξίζετε!

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



## Προσωπικός Χρόνος με το iGUIDE



# iGUIDE

GUIDING MY OWN CAREER

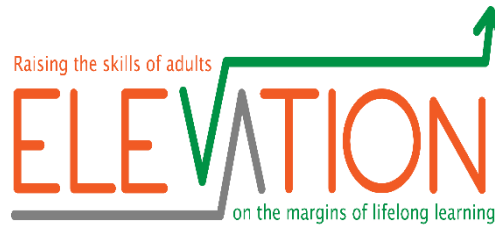


Ο προσωπικός χρόνος μπορεί να είναι χρόνος αφιερωμένος στον εαυτό σου για χαλάρωση, απόλαυση, αυτοστοχασμό και όνειρα... Αν σας αρέσει να περνάτε χρόνο με όνειρα και ιδιαίτερες αφηρημάδες για τη μελλοντική καριέρα, η πύλη e-Learning του έργου iGUIDE μπορεί να είναι το κλειδί! Ελάτε μαζί μας μέσω του παρακάτω συνδέσμου και μάθετε πώς να στηρίξετε τον εαυτό σας στην καθοδήγηση της καριέρας σας. Αυτή η διαδραστική επαφή αναπτύχθηκε με βάση τις αρχές αυτό -κατευθυνόμενης μάθησης, παρέχοντας ευκαιρίες αλληλεπίδρασης με τη γνώση και τις πληροφορίες ομαλά και ουσιαστικά!

[Επισκεφτείτε την Πύλη e-Learning](#)



## Προσωπικός χρόνος με ARTSKUL και ELEVATION



Η διαδικτυακή επικοινωνία έχει αλλάξει ριζικά τις αρχές, τα πλαίσια και τις πρακτικές μάθησης, χαλάρωσης και διασκέδασης! Μεγάλο μέρος του «προσωπικού μας χρόνου» γίνεται στο διαδίκτυο, στις οθόνες και τις συσκευές μας. Το ARTSKUL και το ELEVATION είναι έργα που βασίζονται σε micro-learning που υποστηρίζουν θεματικούς πόρους mini-learning που μπορούν να υποστηρίξουν την εκμάθηση νέων πραγμάτων και την απόκτηση νέων δεξιοτήτων ενώ, ταυτόχρονα, διασκεδάζουν! Μη διστάσετε να ακολουθήσετε την Πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης ARTSKUL και την Πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης ELEVATION για να αλληλοεπιδράσετε με τους πλούσιους πόρους των πιο κάτω έργων.

[Επισκεφτείτε το ARTSKUL e-Learning PI στη φόρμα](#)

[Επισκεφτείτε την πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης ELEVATION](#)





## Γιατί είναι τόσο σημαντικό να έχω προσωπικό χρόνο!

Πότε ήταν η τελευταία φορά που μπορείτε να πείτε ότι απολαύσατε χρόνο για τον εαυτό σας; Μια δραστηριότητα που έκανες αποκλειστικά με δική σου βούληση; Χωρίς αντιπερισπασμούς, χωρίς μικρές συνομιλίες σε messenger, χωρίς email ή αναρτήσεις στο Instagram. Μόνο τον εαυτό σου.

Psychologists say alone time...



Reboots  
our brains



Helps us  
unwind



Improves our  
concentration



Makes us  
more productive



Gives space for  
self-discovery



Allows time for  
deep thinking



Aids in  
problem solving



Enhances our  
relationships

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



# 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