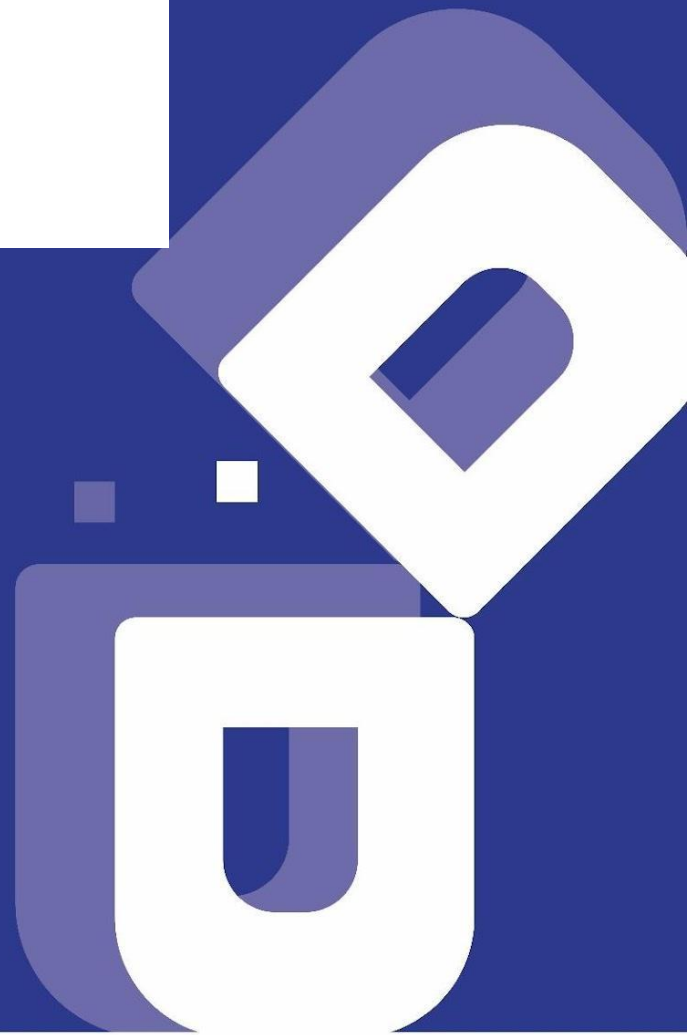


# WP2 – Peer Well-being Coaching Programme and Digital Content Creation Toolkit of Resources

Πόροι  
Αυτοκατευθυνόμενης  
Μάθησης



CHILL PILL



# Πόροι Αυτοκατευθυνόμενης Μάθησης

## Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτών των πόρων αυτοκατευθυνόμενης μάθησης, θα είστε σε θέση:

- Να κατανοείτε την έννοια του well-being coaching.
- Να εξηγείτε τους ρόλους και τις αρμοδιότητες ενός/μιας προπονητή/-τριας ευημερίας (well-being coach).
- Να προσδιορίζετε τις βασικές ικανότητες και δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική προπόνηση ευημερίας.
- Να προσδιορίζετε βασικές στρατηγικές για τη βελτίωση της υγείας, όπως η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, η υγιεινή διατροφή και ο επαρκής ύπνος.
- Να κάνετε εξάσκηση σε βασικές τεχνικές coaching, όπως ο καθορισμός στόχων, ο σχεδιασμός δράσης και η παροχή επικοινωνιακής ανατροφοδότησης και
- Να κατανοείτε τον ρόλο της υποστήριξης από ομότιμους/-μες/ συνομηλίκους/-κες (peer support) στην πρόληψη, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο η ανταλλαγή εμπειριών και το παράδειγμα που δίνετε μπορούν να βοηθήσουν άλλα άτομα να κάνουν θετικές επιλογές.



## Πόρος #1 – Υποστήριξη από Συνομήλικους/-κες και Ψυχική Υγεία των Νέων

Αυτός ο πόρος σχεδιάστηκε για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τη σημασία της υποστήριξης από συνομήλικους/-κες στην ψυχική υγεία, όπως συζητήθηκε στην Ομιλία TED της Haylee Bass με τίτλο "Peer Support and Youth Mental Health - This is Real". Περιλαμβάνει βασικές έννοιες, πρακτικές δραστηριότητες και προτροπές για αναστοχασμό με σκοπό την ενίσχυση των δεξιοτήτων υποστήριξης από συνομήλικους/-κες.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε την Ομιλία TEDx "Peer Support and Youth Mental Health – This is Real" της Haylee Bass εδώ:

<https://www.youtube.com/watch?v=HdaRsJHOJVA>.

Μετά το τέλος του βίντεο, αναστοχαστείτε σχετικά με όσα παρακολουθήσατε χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Πώς υποστηρίζω τους/τις φίλους/-λες ή τους/τις συνομήλικούς/-κές μου όταν περνάνε μια δύσκολη περίοδο και τι μπορώ να βελτιώσω στην προσέγγισή μου;
2. Ποιες προσωπικές εμπειρίες έχω βιώσει που θα μπορούσαν να με βοηθήσουν να συμπάσχω με τους άλλους στους αγώνες τους για την ψυχική υγεία;
3. Πώς εξισορροπώ το να είμαι εκεί για τους άλλους και ταυτόχρονα να διατηρώ τη δική μου ψυχική υγεία και συναισθηματική ευημερία;
4. Ποιες τεχνικές επικοινωνίας μπορώ να εξασκήσω ώστε να διασφαλίσω ότι ακούω ενεργητικά και ότι παρέχω επικοινωνιακή, μη επικριτική ανατροφοδότηση στους/στις συνομηλικούς/-κές μου;
5. Πώς μπορώ να δώσω το καλό παράδειγμα στην προώθηση της ψυχικής ευημερίας και ποια μέτρα μπορώ να λάβω για να ενθαρρύνω άλλα άτομα να κάνουν το ίδιο;

### Βασικές έννοιες από την Ομιλία TED

1. **Η δύναμη της υποστήριξης από συνομηλικούς/-κες:** Η υποστήριξη από συνομηλικούς/-κες παρέχει μια μοναδική κατανόηση και ενσυναίσθηση που



μπορεί να είναι πιο σχετική από τα παραδοσιακά συστήματα υποστήριξης. Καλλιεργεί το αίσθημα του ανήκειν και μειώνει τα συναισθήματα απομόνωσης μεταξύ των νέων.

- 2. Κοινές εμπειρίες:** Η σύνδεση μέσω κοινών εμπειριών επιτρέπει στους/στις νέους/-ες να σχετίζονται μεταξύ τους και ενθαρρύνει τις ανοιχτές συζητήσεις για την ψυχική υγεία. Αυτή η κοινή σύνδεση μπορεί να βοηθήσει στην άρση του στίγματος και στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για την ευαλωτότητα.
- 3. Ανάπτυξη εμπιστοσύνης:** Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης είναι ζωτικής σημασίας στις σχέσεις υποστήριξης συνομηλίκων. Η ενεργητική ακρόαση, η αποφυγή κριτικής και η εμπιστευτικότητα είναι θεμελιώδεις πρακτικές που βοηθούν στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης.
- 4. Ενδυνάμωση:** Η υποστήριξη από συνομηλίκους/-κες ενδυναμώνει τα άτομα να αναλάβουν τον έλεγχο της ψυχικής τους υγείας παρέχοντάς τους εργαλεία και πόρους για την αντιμετώπιση των προκλήσεών τους. Ενθαρρύνει επίσης τους/τις νέους/-ες να μοιραστούν τις ιστορίες τους δημιουργώντας μια κουλτούρα ανοιχτότητας και υποστήριξης.

Με βάση όσα μάθατε, ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες δραστηριότητες που μπορείτε να αναλάβετε με τους/τις συνομηλίκους/-κές σας για να τους/τις υποστηρίξετε και να ενθαρρύνετε τις ανοιχτές συζητήσεις γύρω από δύσκολα θέματα:

<b>Παιχνίδι Ρόλων</b>	<b>Τήρηση Ημερολογίου</b>	<b>Κύκλος Υποστήριξης Συνομηλίκων</b>	<b>Κοινή Χρήση Πόρων</b>	<b>Εβδομαδιαίες Συναντήσεις Ελέγχου</b>
Σχηματίστε ζευγάρια με έναν/μια φίλο/-λη ή συνομηλίκους/-κες και εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση μέσω σεναρίων παιχνιδιού ρόλων στα οποία το ένα άτομο μοιράζεται μια ανησυχία του, ενώ το άλλο εξασκείται σε ενσυναισθητικές απαντήσεις. Στη συνέχεια, συζητήστε τι λειτούργησε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.	Κρατήστε ημερολόγιο για να αναστοχαστείτε τις εμπειρίες σας σχετικά με την ψυχική υγεία και την υποστήριξη από συνομηλίκους/-κες. Γράψτε για τις στιγμές που νιώσατε ότι σας υποστήριξαν και πώς αυτό έκανε τη διαφορά, καθώς και για τις περιπτώσεις που νιώσατε απομονωμένοι/-νες. Πώς μπορείτε να βελτιώσετε την υποστήριξη που προσφέρετε στους άλλους;	Οργανώστε μια μικρή συνάντηση με φίλους/-λες ή συνομηλίκους/-κες για να δημιουργήσετε έναν «κύκλο υποστήριξης». Κάθε μέλος μπορεί να μοιραστεί τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει και να προσφέρει υποστήριξη. Αυτό ενθαρρύνει τον ανοιχτό διάλογο και ενισχύει τις σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας.	Ερευνήστε τοπικούς πόρους ψυχικής υγείας, γραμμές βοήθειας ή ομάδες υποστήριξης. Δημιουργήστε μια λίστα για να τη μοιραστείτε με τους/τις συνομηλίκους/-κές σας τονίζοντας τη σημασία του να γνωρίζετε πού να βρείτε βοήθεια και υποστήριξη.	Ξεκινήστε μια ρουτίνα κατά την οποία εσείς και ένας/μια φίλος/-λη σας επικοινωνείτε κάθε εβδομάδα. Ρωτήστε πώς μπορείτε να υποστηρίξετε ο/η ένας/μία τον/την άλλον/-λη στη διαχείριση του στρες και της ψυχικής ευημερίας και ορίστε στόχους για την επόμενη εβδομάδα.



## Πόρος #2 – Σχεδιασμός Δράσης

Αυτός ο πόρος σχεδιάστηκε για να σας βοηθήσει να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας ως προπονητές/-τριες ευημερίας μέσω του σχεδιασμού δράσης. Ολοκληρώνοντας αυτή τη δραστηριότητα, θα μάθετε πώς να θέτετε ουσιαστικούς στόχους, να δημιουργείτε βήματα που μπορούν να υλοποιηθούν και να υποστηρίζετε άλλα άτομα στην επίτευξη των στόχων τους για ευημερία.

*Ο σχεδιασμός δράσης είναι μια δομημένη διαδικασία καθορισμού συγκεκριμένων στόχων και περιγραφής των βημάτων που απαιτούνται για την επίτευξή τους. Αυτή η μέθοδος είναι βασικό στοιχείο στο well-being coaching, διότι βοηθά τα άτομα να αναλύσουν τους μεγάλους στόχους σε επιμέρους διαχειρίσιμες εργασίες.*

*Ο σχεδιασμός δράσης περιλαμβάνει τον προσδιορισμό ενός επιθυμητού αποτελέσματος, τη διάσπασή του σε μικρότερα βήματα και τον καθορισμό ενός χρονοδιαγράμματος για την ολοκλήρωση αυτών των βημάτων. Αυτή η διαδικασία μπορεί να αυξήσει τα κίνητρα, τη λογοδοσία και την πιθανότητα επιτυχίας.*

Ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να δημιουργήσετε το προσωπικό σας σχέδιο δράσης για την ευημερία. Μπορείτε να εφαρμόσετε αυτή τη μέθοδο για να βελτιώσετε οποιονδήποτε τομέα της ζωής σας, όπως τη σωματική υγεία, την ψυχική ευημερία, τις σχέσεις ή την παραγωγικότητα.

- 1. Προσδιορίστε έναν στόχο ευημερίας:** Σκεφτείτε έναν τομέα της ευημερίας σας που θα θέλατε να βελτιώσετε. Θα μπορούσε να σχετίζεται με τη σωματική υγεία (π.χ. να γυμνάζεστε περισσότερο), την ψυχική υγεία (π.χ. να μειώσετε το άγχος σας) ή μια προσωπική συνήθεια (π.χ. να διαχειρίζεστε καλύτερα τον χρόνο σας).
  - **Γράψτε τον στόχο:** Δηλώστε με σαφήνεια τον στόχο σας. Για παράδειγμα: «Θέλω να γυμνάζομαι για 30 λεπτά, τρεις φορές την εβδομάδα».
- 2. Χωρίστε τον στόχο σε μικρότερα μέρη:** Χωρίστε τον στόχο σας σε μικρότερες, διαχειρίσιμες εργασίες. Αναρωτηθείτε: «Ποια είναι τα συγκεκριμένα βήματα που πρέπει να κάνω για να πετύχω αυτόν τον στόχο;»
- 3. Ορίστε ένα χρονοδιάγραμμα:** Ορίστε μια προθεσμία για κάθε βήμα.
- 4. Προβλέψτε τις προκλήσεις:** Προσδιορίστε τυχόν προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν (π.χ. έλλειψη κινήτρων, χρονικοί περιορισμοί). Καταγράψτε πιθανές λύσεις, όπως η άσκηση με έναν/μία φίλο/-λη για λογοδοσία ή ο προγραμματισμός προπονήσεων σε λιγότερο πολυάσχολες ώρες.
- 5. Διατηρήστε την υπευθυνότητά σας:** Χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο, μια εφαρμογή (app) ή ένα πρόγραμμα προγραμματισμού (planner) για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας. Σημειώστε κάθε εργασία καθώς την ολοκληρώνετε και σκεφτείτε πώς αισθάνεστε καθώς εργάζεστε προς την επίτευξη του στόχου σας.



Αφού εξασκήθηκατε στη δημιουργία ενός σχεδίου δράσης για τον εαυτό σας, ήρθε η ώρα να προπονήσετε έναν/μια συνομήλικό/-κή σας. Χρησιμοποιήστε τα παρακάτω βήματα για να καθοδηγήσετε ένα άτομο στη διαδικασία καθορισμού και επίτευξης ενός στόχου ευημερίας.

**1. Ξεκινήστε με ενεργητική ακρόαση:**

- Ξεκινήστε ρωτώντας τον/τη συνομηλικό/-κή σας ποιον τομέα της ευημερίας του/της θέλει να βελτιώσει. Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου όπως: «Ποιο είναι ένα πράγμα που θα ήθελες να αλλάξεις ή να βελτιώσεις σχετικά με την ευημερία σου;».
- Επικεντρωθείτε στην ακρόαση και την κατανόηση των ανησυχιών του/της. Αντικατοπτρίστε τις σκέψεις του για να εξασφαλίσετε σαφήνεια (π.χ. «Φαίνεται ότι θέλεις να βελτιώσεις τις συνήθειες του ύπνου σου»).

**2. Καθοδηγήστε τον/την στον καθορισμό ενός στόχου:**

- Ενθαρρύνετε τον/τη συνομηλικό/-κή σας να θέσει έναν συγκεκριμένο, εφικτό στόχο. Για παράδειγμα, «Θέλω να πηγαίνω για ύπνο στις 10:30 μ.μ. κάθε βράδυ για τις επόμενες δύο εβδομάδες».
- Χρησιμοποιήστε τα κριτήρια SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) για να βελτιώσετε τον στόχο, αν χρειάζεται.

**3. Αναπτύξτε μαζί ένα σχέδιο δράσης:**

- Συνεργαστείτε με τον/τη συνομηλικό/-κή σας για να αναλύσετε τον στόχο σε διαχειρίσιμες εργασίες. Κάντε ερωτήσεις όπως: «Ποιο είναι το πρώτο βήμα που μπορείς να κάνεις για να πετύχεις αυτόν τον στόχο;».
- Βοηθήστε τον/τη να δημιουργήσει ένα ρεαλιστικό χρονοδιάγραμμα για την ολοκλήρωση κάθε βήματος.

**4. Ελέγξτε για προκλήσεις:** Ζητήστε από τον/τη συνομηλικό/-κή σας να εντοπίσει τυχόν προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσει. Συνεργαστείτε μαζί για να βρείτε λύσεις με καταιγισμό ιδεών (brainstorming).

**5. Λογοδοσία και μεταπαρακολούθηση:** Ενθαρρύνετε τον/τη συνομηλικό/-κή σας να παρακολουθεί την πρόοδό του/της και ελέγξτε τον/την ανά τακτά χρονικά διαστήματα για να του/της προσφέρετε υποστήριξη. Συζητήστε τι λειτουργεί και τι μπορεί να χρειάζεται προσαρμογή.

Αφού ολοκληρώσετε τις ασκήσεις σχεδιασμού δράσης για τον εαυτό σας και τον/τη συνομηλικό/-κή σας, σκεφτείτε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Τι μάθατε για τον εαυτό σας κατά τη διαδικασία δημιουργίας του δικού σας σχεδίου δράσης;
2. Πώς αισθανθήκατε βοηθώντας έναν/μια συνομήλικό/-κη να δημιουργήσει ένα σχέδιο δράσης; Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε ως προπονητής/-τρια;



3. Ποιες στρατηγικές ή τεχνικές ήταν πιο αποτελεσματικές για την ανάλυση των στόχων σε διαχειρίσιμα βήματα;
4. Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τον σχεδιασμό δράσης σε άλλους τομείς της ζωής σας ή σε συνεδρίες coaching;
5. Ποιον ρόλο παίζει η λογοδοσία στην επίτευξη των στόχων ευημερίας και πώς μπορείτε να την ενισχύσετε ως προπονητής/-τρια;

# CHILD PILL



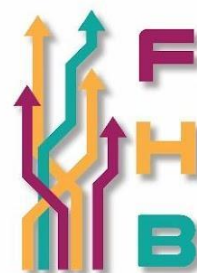
AKLUB

kmop  
EDUCATION HUB



  
ACUMEN  
TRAINING

fip  
Future In  
Perspective



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Οργανισμού Διεθνούς Εκπαίδευσης και Έρευνας της Τσεχίας. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο πάροχος της επιχορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2023-1-CZ01-KA220-YOU-000152344