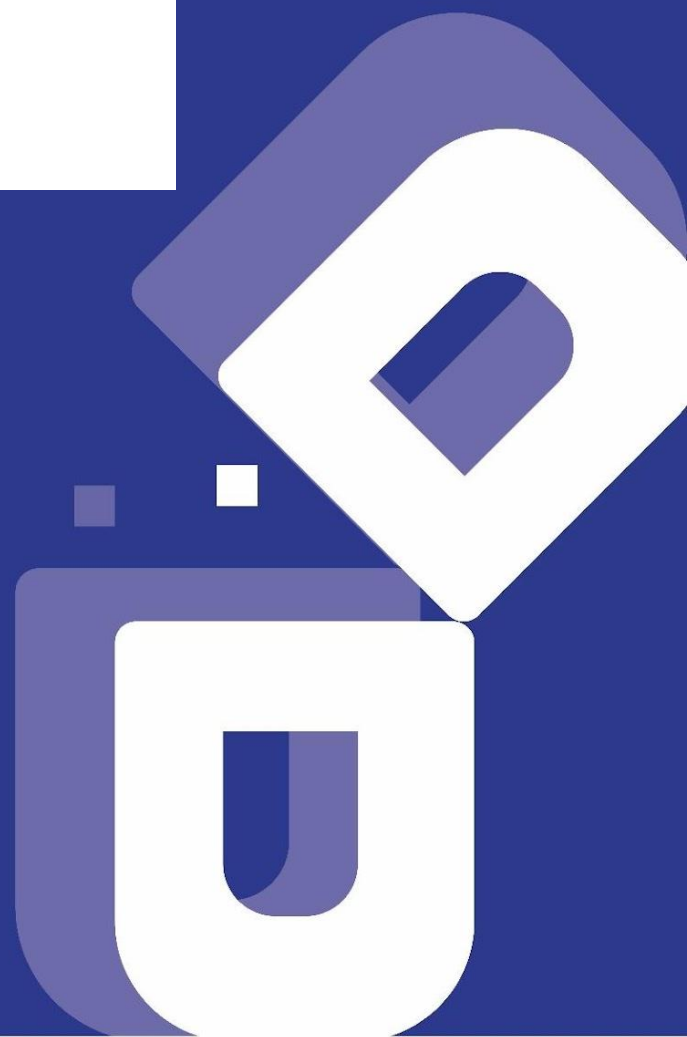


# WP2 – Peer Well-being Coaching Programme and Digital Content Creation Toolkit of Resources

Ενότητα 1 - Ενδυνάμωση Νέων:  
Εισαγωγή στο Well-being Coaching

Σενάριο βίντεο



**CHILL PILL**



# Ενότητα 1 – Ενδυνάμωση Νέων: Εισαγωγή στο Well-being Coaching

## Σενάριο Βίντεο

Καλώς ήρθατε στο Πρόγραμμα Well-being Coaching του έργου Chill Pill. Σε αυτό το βίντεο, θα εξερευνήσουμε την έννοια του well-being coaching και πώς μπορεί να βοηθήσει εσάς και τους/τις συνομηλίκους/-κές σας να ζήσετε μια πιο υγιεινή και ισορροπημένη ζωή.

Το well-being coaching (προπόνηση ευημερίας) έχει ως στόχο να βοηθήσει τα άτομα να κάνουν θετικές αλλαγές στη ζωή τους. Εστιάζει στην προώθηση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας, στον καθορισμό στόχων για προσωπική ανάπτυξη και στην ενθάρρυνση υγιεινών συνηθειών, όπως η σωματική δραστηριότητα, η καλή διατροφή και ο επαρκής ύπνος. Ως προπονητής/-τριας ευημερίας (well-being coach), ο ρόλος σας είναι να καθοδηγείτε και να υποστηρίζετε άλλα άτομα στο ταξίδι της ευημερίας τους. Δεν είστε εκεί για να διορθώσετε προβλήματα, αλλά για να βοηθήσετε νέους/-ες να ανακαλύψουν τα δυνατά τους σημεία, να θέσουν ουσιαστικούς στόχους και να κάνουν μικρά, πρακτικά βήματα για τη βελτίωση της υγείας και της ευτυχίας τους.

Για να είναι αποτελεσματικός/-κή, ένας/μία προπονητής/-τρια ευημερίας χρειάζεται να διαθέτει μερικές βασικές δεξιότητες. Αυτές περιλαμβάνουν την ενεργητική ακρόαση – να δίνεις ιδιαίτερη προσοχή σε ό,τι λένε οι άλλοι, την ενσυναίσθηση – να κατανοείς και να μοιράζεσαι τα συναισθήματα των άλλων, και τον καθορισμό στόχων – να βοηθάς τους ανθρώπους να δημιουργήσουν σαφή, εφικτά σχέδια για την ευημερία τους. Η υποστήριξη από ομοτίμους/-μες ή συνομηλίκους/-κες (peer support) είναι ένα ισχυρό εργαλείο στο well-being coaching. Ως νέοι/-ες, έχετε τη μοναδική ικανότητα να συνδέεστε και να υποστηρίζετε ο/η ένας/μία τον/την άλλον/-λη μέσω κοινών εμπειριών. Δίνοντας το καλό παράδειγμα και κοινοποιώντας προσωπικές ιστορίες, μπορείτε να εμπνεύσετε άλλα άτομα να κάνουν θετικές επιλογές στη ζωή τους.

Το να γίνετε προπονητής/-τρια ευημερίας δεν αφορά μόνο τις δεξιότητες ακρόασης – αφορά την προσωπική ανάπτυξη. Θα γίνετε πρότυπο για τους γύρω σας προωθώντας



θετικές αλλαγές όχι μόνο στους άλλους ανθρώπους, αλλά και στη δική σας ζωή. Στα προσεχή εργαστήρια, θα εμβαθύνουμε σε αυτές τις έννοιες, θα εξασκηθούμε σε τεχνικές coaching και θα μάθουμε πώς να προάγουμε την ευημερία με πρακτικούς τρόπους. Μαζί, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια πιο υγιή και υποστηρικτική κοινότητα.

Σας ευχαριστούμε που συμμετέχετε στο ταξίδι του Chill Pill για το Well-being Coaching. Ας ξεκινήσουμε!

# CHiLL 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