



CHILL PILL



# ΠΕ3 – Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Αναβάθμισης Δεξιοτήτων για Εργαζόμενους/-νες στον Τομέα της Νεολαίας

## Πρότυπο Σχεδίου Μαθήματος

<b>Τίτλος Ενότητας:</b>	<b>Ενότητα 1: Εισαγωγή στο Wellbeing Coaching</b> <b>Κεφάλαιο 2: Ανάπτυξη Νοοτροπίας Coaching στους/στις Νέους/-ες</b>
<b>Στόχος</b>	Αυτό το κεφάλαιο εισάγει τους/τις εργαζόμενους/-νες στον τομέα της νεολαίας (youth workers) στις βασικές αρχές του coaching ευημερίας και στο πώς αυτό μπορεί να βοηθήσει τους/τις νέους/-ες να αποφύγουν τη χρήση ναρκωτικών. Επίσης, εστιάζει σε διαφορετικά μοντέλα coaching και στον τρόπο εφαρμογής τους στην εργασία τους με νέους/-ες.
<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, τα εκπαιδευόμενα άτομα θα είναι σε θέση: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να διαχειρίζονται τα θέματα της βελτίωσης της νοοτροπίας coaching.</li> <li>• Να γνωρίζουν καλές πρακτικές για τον μηχανισμό της νοοτροπίας του coaching.</li> <li>• Να έχουν μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σε θέματα εργασίας πρόληψης.</li> </ul>
<b>Διάρκεια</b>	
<b>Θέματα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Νοοτροπία Coaching</li> <li>• Καλές Πρακτικές</li> <li>• Τι έχει πραγματικά σημασία στην εργασία πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών;</li> </ul>
<b>Προετοιμασία</b>	

Αρ.	Δραστηριότητες	Διάρκεια (σε λεπτά)	Μέθοδοι	Εξοπλισμός και Υλικό
1.	<b>Εισαγωγή:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνωριστείτε μεταξύ σας.</li> <li>• Άσκηση εισπνοής-εκπνοής</li> </ul> - Εισπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα. - Κρατήστε την αναπνοή σας για 4 δευτερόλεπτα. - Εκπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα. - Επαναλάβετε 5 φορές.	10 λεπτά	Ομαδική συζήτηση, άσκηση αναπνοής που θα βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να χαλαρώσουν και να επικεντρωθούν στη στιγμή. Με	Διαφάνειες PowerPoint 1-3  Ανοιχτός χώρος, καρέκλες. Η εισαγωγή μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εξωτερικό



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσιάστε τα κύρια θέματα αυτού του μαθήματος. Μετά την ολοκλήρωση αυτού του κεφαλαίου, τα εκπαιδευόμενα άτομα θα είναι σε θέση:</li> <li>• Να διαχειρίζονται τα θέματα της βελτίωσης της νοοτροπίας coaching.</li> <li>• Να γνωρίζουν καλές πρακτικές για τον μηχανισμό της νοοτροπίας του coaching.</li> <li>• Να έχουν μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σε θέματα εργασίας πρόληψης.</li> </ul>		<p>την παρουσίαση των κύριων θεμάτων στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες, θα είναι πιο προετοιμασμένοι/-νες για καταιγισμό ιδεών (brainstorming) σχετικά με αυτά.</p>	<p>χώρο ή σε αίθουσα διδασκαλίας</p>
<p><b>2.</b></p>	<p><b>Δραστηριότητα 1: Άσκηση για «σπάσιμο του πάγου»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μοιραστείτε τις θετικές εμπειρίες σας:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ποιες είναι οι καλές προσεγγίσεις coaching που έχετε βιώσει από κάποιο άλλο άτομο; Αναφέρετε 3 πράγματα που ήταν θετικά στον τρόπο με τον οποίο πραγματοποιήθηκε το coaching.</li> <li>2. Γράψτε τις σκέψεις σας σε αυτοκόλλητα χαρτάκια και κολλήστε τα στον τοίχο.</li> </ol>	<p>15 λεπτά</p>	<p>Το να μοιράζεσαι είναι φροντίδα! Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αποφασίσουν πόσα πράγματα θέλουν να μοιραστούν. Μέσα από τις ιστορίες και τις εμπειρίες των άλλων μπορούμε να μάθουμε πολλά περισσότερα.</p> <p>Αυτή η συνεδρία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ανοιχτό χώρο και οι συμμετέχοντες/-χουσες μπορούν να γράψουν τις σκέψεις τους σε χαρτάκια τύπου post-it και να τις μοιραστούν στη συνέχεια.</p>	<p>Διαφάνεια PowerPoint 4</p> <p>Αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων (post-it), μολύβια, ανοιχτός χώρος. Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εξωτερικό χώρο ή σε αίθουσα διδασκαλίας.</p>
<p><b>3.</b></p>	<p><b>Δραστηριότητα 2: Νοοτροπία Coaching Εισαγωγή και ελεύθερη συζήτηση:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ποια είναι η κύρια εστίαση στη νοοτροπία coaching;</li> <li>2. Τι περισσότερο πρέπει να γνωρίζουμε για αυτό;</li> </ol>	<p>10 λεπτά</p>	<p>Αναφέρετε τα θέματα που αφορούν τη βελτίωση της νοοτροπίας του coaching.</p>	<p>Διαφάνειες PowerPoint 5-6</p>



	<p>3. Με ποιους τρόπους μπορούμε να βελτιώσουμε τις δεξιότητές μας στη νοοτροπία coaching;</p>			<p>Ανοιχτός χώρος, όπως μια αίθουσα διδασκαλίας.</p>
	<p><b>Δραστηριότητα 3</b> <b>ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ &amp; ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ:</b> Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα χρησιμοποιήσουμε τεχνικές νανομάθησης που είναι χρήσιμες σε περιπτώσεις στις οποίες χρειάζεται να μάθετε κάτι σε σύντομο χρονικό διάστημα ή απλώς να θυμηθείτε το κύριο θέμα.</p> <p><b>1η Εργασία Νανομάθησης:</b> Σε 5 λεπτά, αναζητήστε στο Google ένα θέμα κάθε φορά και γράψτε τα συμπεράσματά σας σχετικά με αυτό σε αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξετάστε τα εξής θέματα: Γνώσεις σχετικά με τη Νοοτροπία, την Αυτογνωσία, τις Στρατηγικές και τη Λήψη Αποφάσεων. Για κάθε θέμα, θα χρειαστεί να αφιερώσετε 5 λεπτά για να αναζητήσετε περισσότερες πληροφορίες στο Google.</li> <li>• Δημιουργήστε έναν νοητικό χάρτη (mind map) για κάθε θέμα και χρησιμοποιήστε τα αυτοκόλλητα χαρτάκια ή τον νοητικό χάρτη του Google Drive.</li> <li>• Εξετάστε μαζί τα συμπεράσματα και τραβήξτε φωτογραφίες ή κάντε στιγμιότυπα οθόνης (screenshots) των νοητικών χαρτών σας.</li> </ul>	<p>20 λεπτά</p>	<p>Ο στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να κατανοήσουν καλύτερα οι συμμετέχοντες/-χουσες τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στον τομέα της νοοτροπίας του coaching. Ο πρακτικός στόχος αυτών των εργασιών είναι να μάθουν να χρησιμοποιούν τεχνικές νανομάθησης.</p>	<p>Διαφάνεια PowerPoint 7</p> <p>Smartphone ή Η/Υ. Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ανοιχτό χώρο στην τάξη ή σε εξωτερικό χώρο, αν ο καιρός είναι καλός.</p> <p>Οι νοητικοί χάρτες μπορούν να δημιουργηθούν σε αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων/σημειωματάρια ή μέσω των σημειώσεων του smartphone/Η/Υ.</p>
	<p><b>Ας κάνουμε ένα σύντομο διάλειμμα!</b></p>	<p>10 λεπτά</p>		<p>Διαφάνεια PowerPoint 8</p>
	<p><b>Δραστηριότητα 4</b> <b>ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ:</b> Καλές πρακτικές και ενημέρωση σχετικά με το περιεχόμενο της αυτοκατευθυνόμενης μάθησης. <b>Θέμα 1ο</b> <b>Γνώση της Νοοτροπίας</b></p>	<p>15 λεπτά</p>	<p>Καλές πρακτικές για τη βελτίωση της γνώσης της νοοτροπίας</p>	<p>Διαφάνειες PowerPoint 9-11</p> <p>Σημειωματάρια και αυτοκόλλητα χαρτάκια</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελεύθερη συζήτηση για τη γνώση της νοοτροπίας σε ζευγάρια (5 λεπτά).</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γράψτε 3 αξίες και 3 κανόνες (5 λεπτά).</li> <li>2. Συζητήστε ως ομάδα γιατί επιλέξατε τις συγκεκριμένες αξίες και κανόνες (5 λεπτά).</li> </ol>			<p>σημειώσεων, ανοιχτός χώρος και τραπέζι. Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ανοιχτό χώρο στην τάξη ή σε εξωτερικό χώρο, αν ο καιρός είναι καλός.</p>
	<p><b>Θέμα 2ο</b> <b>Γνώση της Αυτογνωσίας</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελεύθερη συζήτηση για τη γνώση της αυτογνωσίας σε ζευγάρια (5 λεπτά).</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γράψτε τρεις βραχυπρόθεσμους στόχους για την αύξηση της γνώσης της αυτογνωσίας (5 λεπτά).</li> <li>2. Γράψτε τρεις μακροπρόθεσμους στόχους για την αύξηση της γνώσης της αυτογνωσίας (5 λεπτά).</li> <li>3. Γράψτε πώς θα τους πετύχετε (5 λεπτά).</li> </ol>	<p>20 λεπτά</p>	<p>Βελτίωση των δεξιοτήτων που αφορούν τη γνώση της αυτογνωσίας.</p>	<p>Διαφάνεια PowerPoint 12</p> <p>Σημειωματάριο ή smartphone/H/Y.</p>
	<p><b>Θέμα 3ο</b> <b>Γνώση Στρατηγικών</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελεύθερη συζήτηση για τη γνώση στρατηγικών σε ζευγάρια (5 λεπτά).</li> </ul> <p>Ενεργητική Ακρόαση</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ψιθυρίστε μια πρόταση σε μια σειρά αποτελούμενη από 8 άτομα, ενώ οι άλλοι/-λες μιλάνε.</li> <li>2. Συζητήστε πώς οι περισπασμοί επηρεάζουν την επικοινωνία.</li> </ol> <p>Προσέγγιση Βασισμένη στα Δυνατά Σημεία &amp; Ανατροφοδότηση</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κάντε ο/η ένας/μία στον/στην άλλο/-λη ένα κομπλιμέντο.</li> <li>2. Μοιραστείτε πώς νιώθετε όταν λαμβάνετε θετική ανατροφοδότηση.</li> </ol>	<p>15 λεπτά</p>	<p>Βελτίωση των δεξιοτήτων που αφορούν τη γνώση στρατηγικών</p>	<p>Διαφάνεια PowerPoint 13</p> <p>Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ανοιχτό χώρο στην τάξη ή σε εξωτερικό χώρο, αν ο καιρός είναι καλός.</p>



<p><b>4. Θέμα 4ο</b> <b>Γνώση για τη Λήψη Αποφάσεων</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελεύθερη συζήτηση για τις γνώσεις λήψης αποφάσεων σε ζευγάρια (5 λεπτά).</li> </ul> <p><b>Διλήμματα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να δεχτείτε μια σταθερή, καλά αμειβόμενη δουλειά ή να ακολουθήσετε το πάθος σας με μεγαλύτερο ρίσκο;</li> <li>2. Να αγοράσετε ένα αυτοκίνητο για ευκολία ή να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε ποδήλατο/δημόσια μέσα μεταφοράς;</li> <li>3. Να παραιτηθείτε από τη δουλειά σας για να επιδιώξετε κάτι νέο ή να μείνετε για λόγους σταθερότητας;</li> </ol> <p>Δημιουργήστε μια λίστα με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα.</p>	<p>15 λεπτά</p>	<p>Καλές πρακτικές για την ανάπτυξη μηχανισμών νοοτροπίας coaching. Έτσι, θα αποκτήσετε γνώσεις για το πώς να βελτιώσετε τη νοοτροπία coaching σε θέματα όπως η νοοτροπία, η αυτογνωσία, οι στρατηγικές και η λήψη αποφάσεων.</p>	<p>Διαφάνεια PowerPoint 14</p> <p>Σημειωματάρια και αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων, ανοιχτός χώρος και τραπέζι.</p>
<p><b>Ας κάνουμε ένα σύντομο διάλειμμα!</b></p>	<p>10 λεπτά</p>		<p>Διαφάνεια PowerPoint 15</p>
<p><b>5. Δραστηριότητα 5</b> <b>ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ;</b></p> <p>Κατά τη διάρκεια αυτού του θέματος, οι συμμετέχοντες/-χουσες μπορούν να δημιουργήσουν τα δικούς τους νοητικούς χάρτες (mind maps) και αφίσες μέσω smartphone, ηλεκτρονικών υπολογιστών ή χρησιμοποιώντας υλικά χειροτεχνίας.</p> <p><b>Αν χρησιμοποιήσετε smartphone ή υπολογιστή, η εφαρμογή (app) που θα χρειαστείτε είναι το canva.com</b></p> <p><b>Συζητήστε με άλλα άτομα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποια είναι τα κύρια θέματα στην εργασία πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών;</li> <li>• Από ποια οπτική γωνία πρέπει να εξετάσετε την εργασία πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών;</li> <li>• Ποιες είναι οι κατευθυντήριες οδηγίες για την αποτελεσματική</li> </ul>	<p>10 λεπτά</p>	<p>Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αποκτήσουν μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σχετικά με τα θέματα της εργασίας πρόληψης. Οι αφίσες θα είναι ένας καλός οδηγός για να ανατρέχετε πού και πού σε αυτά τα θέματα.</p>	<p>Διαφάνειες PowerPoint 16 - 17</p> <p>Αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων, μολύβια.</p> <p>Δημιουργήστε τον νοητικό χάρτη στον τοίχο ή στο τραπέζι.</p> <p>Τραβήξτε μια φωτογραφία των συμπερασμάτων.</p> <p>Smartphone, Η/Υ ή υλικά χειροτεχνίας</p> <p>Canva:</p>



	εργασία πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών;			<i>canva.com</i>
	<b>2η Εργασία Νανομάθησης (α):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Σε 5 λεπτά, αναζητήστε στο Google τη σημασία της έννοιας «εργασία πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών».</li><li>• Σε 5 λεπτά, αναζητήστε στο Google καλές πρακτικές για την εργασία πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών.</li><li>• Συζητήστε με την ομάδα σας τα συμπεράσματά σας.</li></ul>	15 λεπτά		Διαφάνεια PowerPoint 18
	<b>2η Εργασία Νανομάθησης (β):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Σε 5 λεπτά, αναζητήστε στο Google τη σημασία της έννοιας «μείωση των επιβλαβών συνεπειών (ή της βλάβης) της χρήσης ουσιών».</li><li>• Συζητήστε σε ομάδα ποιες είναι οι θετικές συνέπειες της μείωσης των επιβλαβών συνεπειών.</li><li>• Δημιουργήστε μια λίστα με τους λόγους για τους οποίους η μείωση των επιβλαβών συνεπειών είναι θετική για την εργασία πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών. Γράψτε 5-10 λόγους και κάντε μια σχετική δημοσίευση στο canva.com.</li></ul>	15 λεπτά	Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη μείωση της βλάβης και τη σημασία της στην πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών.  Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να κάνουν μια δημοσίευση (post) στο canva.com σχετικά με αυτό.	Διαφάνεια PowerPoint 19  Smartphone, canva.com
	<b>Ας κάνουμε ένα σύντομο διάλειμμα!</b>	10 λεπτά		Διαφάνεια PowerPoint 20
	<b>2η Εργασία Νανομάθησης (γ):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Σε 5 λεπτά, αναζητήστε στο Google τη σημασία της έννοιας «στίγμα της χρήσης ουσιών».</li><li>• Μοιραστείτε όσα μάθατε, γιατί το στίγμα είναι επιβλαβές για τα άτομα που βρίσκονται σε ευάλωτες καταστάσεις ζωής.</li><li>• Δημιουργήστε μια λίστα με τους λόγους και τα οφέλη για τους οποίους πρέπει να μειώσουμε το στίγμα της χρήσης ουσιών. Γράψτε 5-10 λόγους και κάντε μια</li></ul>	15 λεπτά	Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με το στίγμα που υπάρχει παγκοσμίως γύρω από τη χρήση ουσιών.	Διαφάνεια PowerPoint 21  Smartphone/H/Y για τη χρήση του canva.com.



	<p>σχετική δημοσίευση στο canva.com.</p>			
	<p><b>Συμπεράσματα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Η εργασία πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών μπορεί να γίνει με σωστό τρόπο, όταν μπορεί να έχει θετική επίδραση στη ζωή των ατόμων για μεγάλο χρονικό διάστημα.</li> <li>- Η χρήση στερεοτύπων και η αναφορά μόνο μιας αρνητικής ιστορίας για άλλους ανθρώπους έχει αρνητικό αντίκτυπο στη ζωή τους μακροπρόθεσμα. Χρησιμοποιώντας πολλαπλές οπτικές και αυξάνοντας την κατανόηση και την ευαισθητοποίηση, μπορείτε να έχετε θετικό αντίκτυπο στη ζωή τους.</li> <li>- Η μείωση της βλάβης είναι μέρος της πρόληψης κατά των ναρκωτικών. Όλοι/-λες μας μπορούμε να συμβάλουμε στην πρόληψη των υπερβολικών δόσεων.</li> <li>- Με τη μείωση του στίγματος γύρω από θέματα που σχετίζονται με τα ναρκωτικά, μπορούμε να βοηθήσουμε τους ανθρώπους πιο αποτελεσματικά.</li> <li>- Με το να μοιράζεστε ενδιαφέροντα θέματα μάθησης και συμπεράσματα με άλλα άτομα, θα έχετε μεγάλο αντίκτυπο, καθώς θα αυξήσετε την ευαισθητοποίηση.</li> </ul> <p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τώρα γνωρίζετε πώς να βελτιώσετε τη νοοτροπία σας στο coaching.</li> <li>• Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καλές πρακτικές για να βελτιώσετε τις δικές σας δεξιότητες και των άλλων στον τομέα της νοοτροπίας coaching.</li> <li>• Γνωρίζετε γιατί η εργασία πρόληψης της χρήσης</li> </ul>	<p>10 λεπτά</p>	<p>Τα συμπεράσματα διευρύνουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα θέματα της νοοτροπίας του coaching και την ιδεολογία που διέπει την αποτελεσματική εργασία πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών.</p>	<p>Διαφάνειες PowerPoint 22-23</p> <p>Smartphone/H/Y.</p>



	<p>ναρκωτικών είναι σημαντική και πώς μπορείτε να την κάνετε πιο αποτελεσματική.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ:</b> Μελετήστε το περιεχόμενο της αυτοκατευθυνόμενης μάθησης και εμβαθύνετε τις γνώσεις σας!</li></ul>			
<b>Διάρκεια του Μαθήματος:</b>		4 ώρες		



Co-funded by  
the European Union

CHOLL PILL

# CHOLL PILL



AKLUB



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 Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2023-1-CZ01-KA220-YOU-000152344