

MENTAL HEALTH IN VET

Πλάνο 8ήμερου εργαστηρίου για δεξιότητες
ψυχικής υγείας (πλάνο δια ζώσης εκπαίδευσης)

Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-000088070

Πίνακας περιεχομένων

1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	1
2	ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑ.....	6
	Ενότητα 1: Τι είναι η Ψυχική Υγεία;	6
	Ενότητα 2: Πλαίσιο και συνθήκες ψυχικής υγείας στην επαγγελματική κατάρτιση και κατάρτιση	13
	Ενότητα 3: Ψυχολογική ανάπτυξη	18
	Ενότητα 4: Ψυχοκοινωνικές διαταραχές	23
	Ενότητα 5: Άλλα ζητήματα υγείας ή κοινωνικά ζητήματα	30
	Ενότητα 6: Οργάνωση για την ψυχική υγεία και δεξιότητες επικοινωνίας.....	35
	Ενότητα 7: Κατανόηση και διαχείριση προβλημάτων ψυχικής υγείας	41
	Ενότητα 8: Ανθεκτικότητα	49
	Πηγές	56
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	1
	Πρότυπο λίστας αναπαραγωγής	1
	Πρότυπο πιστοποιητικού	3

1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Οι επαγγελματικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευτές είναι ποικίλες και σύνθετες. Δεδομένης της σημασίας της ψυχικής υγείας στο εκπαιδευτικό περιβάλλον, έχει αναπτυχθεί ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα διά ζώσης κατάρτισης, προσαρμοσμένο ειδικά στις ανάγκες των επαγγελματιών της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης (ΕΕΚ) καθώς και της δια βίου μάθησης. Σκοπός του προγράμματος είναι η ενίσχυση των δεξιοτήτων τους για την αποτελεσματική διαχείριση ζητημάτων ψυχικής υγείας εντός της σχολικής τάξης.

Η εν λόγω εκπαιδευτική πρωτοβουλία αποτελεί μέρος του ευρωπαϊκού έργου Erasmus+ AHEADinVET, το οποίο εδράζεται σε εκτενή επιστημονική έρευνα. Κύριος στόχος της είναι η παροχή πρακτικών γνώσεων και εργαλείων στους εκπαιδευτικούς, προκειμένου να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται ψυχοκοινωνικές διαταραχές, ενώ ταυτόχρονα να προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα και ευημερία τόσο των ίδιων όσο και των μαθητών τους. Η προσέγγιση αυτή εστιάζει στην ενίσχυση της συνολικής ευημερίας της σχολικής κοινότητας στον χώρο της επαγγελματικής εκπαίδευσης.

Το πρόγραμμα κατάρτισης διά ζώσης σχεδιάστηκε με γνώμονα τις πραγματικές ανάγκες των εκπαιδευτικών και εκπαιδευτών της ΕΕΚ, οι οποίες εντοπίστηκαν μέσω διαδικτυακής έρευνας και συνεντεύξεων με εκπαιδευτικούς από τις συμμετέχουσες χώρες (Αυστρία, Ελλάδα, Κροατία, Ιταλία και Βέλγιο). Βάσει των ευρημάτων και των τεκμηριωμένων επιστημονικών δεδομένων, διαμορφώθηκε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τη μορφή ευέλικτων μαθημάτων ηλεκτρονικής μάθησης που επικεντρώνονται στη μετάδοση γνώσεων, καθώς και ενότητες εκπαίδευσης δεξιοτήτων. Το συνολικό πρόγραμμα φέρει τον τίτλο Πρεσβευτές Ψυχικής Υγείας.

Κεντρικός σκοπός του προγράμματος είναι η παροχή τεκμηριωμένης γνώσης αναφορικά με τα ζητήματα ψυχικής υγείας στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, η εμβάθυνση στην κατανόηση των σχετικών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι μαθητές, καθώς και η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αυτά επηρεάζουν τη διδακτική διαδικασία και τα εκπαιδευτικά αποτελέσματα. Παράλληλα, αποσκοπεί στη στήριξη των εκπαιδευτικών ώστε να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις προκλήσεις αυτές. Το πρόγραμμα απευθύνεται και σε εκπαιδευτικά ιδρύματα επαγγελματικής κατάρτισης, προτρέποντάς τα να ενσωματώσουν την εν λόγω κατάρτιση στο πλαίσιο επιμόρφωσης του προσωπικού τους, ενισχύοντας κατ' αυτόν τον τρόπο τόσο την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών όσο και των εκπαιδευόμενων.

Ο σχεδιασμός του προγράμματος περιλαμβάνει ένα πλήρες πλαίσιο εφαρμογής της εκπαίδευσης, υποστηριζόμενο από εκπαιδευτικό υλικό, όπως ειδικά σχεδιασμένες παρουσιάσεις PowerPoint, διαδικτυακά μαθήματα, ηχητικά podcast και εργαλείο αυτοαξιολόγησης, όλα τα οποία είναι διαθέσιμα μέσω της ιστοσελίδας www.aheadinvet.com. Το διαδικτυακό μάθημα αποτελεί βασικό συμπλήρωμα της δια ζώσης εκπαίδευσης, προσφέροντας αναλυτικές και πρακτικά εφαρμόσιμες πληροφορίες για το αντικείμενο.

Ακολουθεί η προτεινόμενη διάρθρωση δραστηριοτήτων για την υλοποίηση της δια ζώσης κατάρτισης, η οποία δύναται να προσαρμοστεί ευέλικτα ανάλογα με τις ανάγκες κάθε εκπαιδευτικού φορέα ή σχολικής μονάδας. Το εν λόγω εκπαιδευτικό πρόγραμμα εδράζεται σε συγκεκριμένες θεωρητικές ενότητες, οι οποίες παρουσιάζονται στη συνέχεια.

Κάθε ημέρα του προγράμματος είναι αφιερωμένη σε μία θεματική ενότητα. Οι επιμέρους ενότητες έχουν ως εξής:

- Ενότητα 1 (Ημέρα 1): Τι είναι η Ψυχική Υγεία;
- Ενότητα 2 (Ημέρα 2): Πλαίσιο και συνθήκες της ψυχικής υγείας στην επαγγελματική κατάρτιση και κατάρτιση
- Ενότητα 3 (Ημέρα 3): Ψυχολογική ανάπτυξη
- Ενότητα 4 (Ημέρα 4): Ψυχοκοινωνικές διαταραχές
- Ενότητα 5 (Ημέρα 5): Άλλα ζητήματα υγείας ή κοινωνικά ζητήματα
- Ενότητα 6 (Ημέρα 6): Οργάνωση για την ψυχική υγεία και δεξιότητες επικοινωνίας
- Ενότητα 7 (Ημέρα 7): Κατανόηση και διαχείριση προβλημάτων ψυχικής υγείας
- Ενότητα 8 (Ημέρα 8): Ανθεκτικότητα

Για κάθε θεματική ενότητα παρέχεται σύντομη περιγραφή του περιεχομένου, των διδακτικών μεθόδων που εφαρμόζονται, των εκπαιδευτικών υλικών, καθώς και των προτεινόμενων τρόπων υλοποίησης του αντίστοιχου εργαστηρίου. Κάθε εργαστήριο περιλαμβάνει τον βασικό του στόχο, τους επιμέρους εκπαιδευτικούς στόχους, καθώς και τις δεξιότητες που αναμένεται να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες.

Η κάθε συνεδρία οργανώνεται σε τρεις φάσεις:

1. Εισαγωγική φάση: Παρουσιάζονται και συζητούνται οι βασικές έννοιες.
2. Φάση εργασίας: Οι συμμετέχοντες ασχολούνται ενεργά με το κεντρικό ζήτημα της ενότητας.
3. Φάση αυτοκριτικής: Αξιολογείται η εμπειρία και δίνεται η ευκαιρία ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες.

Τα χρονικά πλαίσια που προτείνονται για κάθε δραστηριότητα είναι ενδεικτικά και δύνανται να προσαρμοστούν ανάλογα με τις ανάγκες του εκπαιδευτικού οργανισμού.

Συμμετέχοντες

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης με φυσική παρουσία απευθύνεται σε ομάδες 15 έως 20 εκπαιδευομένων, αποτελώντας ένα ενδεικτικό πλαίσιο για την επιμόρφωση εκπαιδευτικών και εκπαιδευτών στον χώρο της επαγγελματικής εκπαίδευσης. Παρέχεται επιπλέον υποστηρικτικό υλικό, όπως ειδικά διαμορφωμένες διαφάνειες PowerPoint, ενώ στο παράρτημα του παρόντος εγγράφου περιλαμβάνονται πρόσθετα πρότυπα και εργαλεία.

Διάρκεια

Η συνολική διάρκεια του προγράμματος ανέρχεται σε 56 ώρες, κατανεμημένες σε 8 ημέρες εκπαίδευσης, με 7 ώρες διδασκαλίας ημερησίως. Συνιστάται η κατανομή σε διάστημα δύο μηνών, με τέσσερις ημέρες κάθε μήνα, ωστόσο το χρονοδιάγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί σύμφωνα με τις ανάγκες του εκάστοτε εκπαιδευτικού φορέα.

Εκπαιδευτικό Περιβάλλον

Η εκπαίδευση προτείνεται να διεξαχθεί σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο (π.χ. αίθουσα διδασκαλίας, αίθουσα διαλέξεων ή ευρύχωρη αίθουσα), ικανό να φιλοξενήσει 15–20 άτομα με δυνατότητα ευέλικτης διαρρύθμισης του χώρου, ώστε να διευκολύνεται η ομαδοσυνεργατική εργασία.

Διδακτικές Μέθοδοι

Το πρόγραμμα αξιοποιεί ένα ευρύ φάσμα συμμετοχικών και ενεργητικών μεθόδων, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται: παρουσίαση θεματικών ενοτήτων, καταιγισμός ιδεών, μελέτη υλικού και εφαρμογή ασκήσεων, συζητήσεις σε στρογγυλή τράπεζα και ομάδες εστίασης, διαδραστικές ασκήσεις, κύκλοι καθοδήγησης (coaching circles), παρουσιάσεις από εξειδικευμένους επιστήμονες, εργασία με μελέτες περίπτωσης (case studies), συντονισμένος διάλογος, αυτοαξιολόγηση και διατήρηση ημερολογίου ψυχικής υγείας

Εκπαιδευτικό Υλικό

Για την υποστήριξη της διδασκαλίας απαιτείται ο ακόλουθος εξοπλισμός και υλικό: υπολογιστής και προβολέας, παρουσιάσεις PowerPoint, σημειωματάρια, πίνακες ανακοινώσεων, μαρκαδόροι,

κάρτες Α6 (πράσινες και κόκκινες), στρογγυλά αυτοκόλλητα, πίνακας (ή σταθερή επιφάνεια ανάρτησης), καρφίτσες, κάρτες συντονισμού

Πιστοποίηση

Στο τέλος του εγχειριδίου παρέχεται πρότυπο πιστοποιητικού για την αναγνώριση των συμμετεχόντων ως «Πρεσβευτές Ψυχικής Υγείας», εφόσον έχουν ολοκληρώσει επιτυχώς το σεμινάριο διά ζώσης με θέμα την Ψυχική Υγεία στην Επαγγελματική κατάρτιση.

Συμμετέχοντες:

Αυτή η εκπαίδευση με παρουσία έχει σχεδιαστεί για περίπου 15-20 συμμετέχοντες και χρησιμεύει ως πλαίσιο για την πραγματοποίηση τέτοιας εκπαίδευσης με εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές στην επαγγελματική κατάρτιση . Επιπλέον, παρέχονται διαφάνειες PowerPoint ειδικά για το μάθημα και πρόσθετο υποστηρικτικό υλικό. Στο παράρτημα μπορείτε να βρείτε περισσότερα πρότυπα.

Διάρκεια:

Η εκπαίδευση αναμένεται να διαρκέσει 56 ώρες, οργανωμένη σε 8 ημέρες, που αντιστοιχούν σε 7 ώρες την ημέρα. Προτείνεται η οργάνωση της εκπαίδευσης σε 2 μήνες, με 4 ημέρες κάθε μήνα. Αυτή είναι μια πρόταση και μπορεί να προσαρμοστεί στις ατομικές ανάγκες.

Ρύθμιση :

Αίθουσα διδασκαλίας/αίθουσα διαλέξεων/μεγάλη αίθουσα αρκετά μεγάλη για 15-20 άτομα ώστε να μπορούν να κινούνται· καρέκλες και γραφείο που μπορούν να μετακινούνται για να επιτρέπουν την εργασία σε μικρές ομάδες

Εφαρμοζόμενες μέθοδοι:

παρουσίαση θέματος (παρέχεται), καταιγισμός ιδεών, ανάγνωση υλικού/ασκήσεων, στρογγυλά τραπέζια, ομάδες εστίασης, διαδραστικές ασκήσεις, κύκλοι καθοδήγησης, παρουσιάσεις από ειδικούς, εργασία σε μελέτες περιπτώσεων, συντονισμένες συζητήσεις, αυτοκριτική, ημερολόγιο ψυχικής υγείας

Υλικά:

Υπολογιστής και προβολέας για παρουσιάσεις, παρουσίαση PowerPoint, μικρό άδειο σημειωματάριο, πίνακες ανακοινώσεων, μαρκαδόροι , κενές κάρτες A6 για κάθε συμμετέχοντα (πράσινη και κόκκινη), μικρά στρογγυλά αυτοκόλλητα, πινακίδα, καρφίτσες, κάρτες συντονισμού

Πιστοποιητικό:

Στο τέλος του εγγράφου, μπορείτε να βρείτε ένα πρότυπο για τη δημιουργία πιστοποιητικού «Πρεσβευτών Ψυχικής Υγείας» για τους συμμετέχοντες που ολοκλήρωσαν με επιτυχία το Σεμινάριο Εκπαίδευσης Παρουσίας «Ψυχική Υγεία στην Επαγγελματική κατάρτιση».

2 ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑ

Ενότητα 1: Τι είναι η Ψυχική Υγεία;

Σύντομη περιγραφή	Οι συμμετέχοντες θα μάθουν τι είναι η ψυχική υγεία και η ψυχική ευεξία, καθώς και τους παράγοντες κινδύνου και τους προστατευτικούς παράγοντες που την επηρεάζουν. Επιπλέον, θα εξεταστεί η σημασία της ψυχικής υγείας και η επίδρασή της στην εκπαιδευτική διαδικασία. Το περιεχόμενο περιλαμβάνει: εισαγωγή στην ψυχική υγεία, παθολογικές συμπεριφορές, αναγνώριση σημείων και συμπτωμάτων, διερεύνηση των αιτιών των προβλημάτων ψυχικής υγείας και κατανόηση της σχέσης μεταξύ ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικών διαταραχών. Κατά τη διάρκεια της ενότητας, κάθε συμμετέχων τηρεί ημερολόγιο ψυχικής υγείας.
Αριθμός συμμετεχόντων	15 - 20
Εφαρμοζόμενες μέθοδοι	Παρουσίαση θέματος (παρέχεται), ομάδες εστίασης, άσκηση εξοικείωσης, στρογγυλή τράπεζα, αυτοκριτική
Υλικά	Μικρό σημειωματάριο (ημερολόγιο ψυχικής υγείας) <i>Ψηφιακά Υλικά:</i> Πρότυπο παρουσίασης PowerPoint του AHEADinVET , Ενότητα 1, διαφάνειες 1-20 Διαδικτυακό μάθημα AHEADinVET , Ενότητα 1 Ψηφιακό υλικό και περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία στην ΕΕΚ μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.aheadinvet.com

Εκπαιδευτικό περιβάλλον	Αίθουσα διδασκαλίας/αίθουσα διαλέξεων/χώρος αρκετά μεγάλος για 15-20 άτομα ώστε να μπορούν να κινούνται· καρέκλες και γραφείο που μπορούν να μετακινούνται για να επιτρέπουν την εργασία σε μικρές ομάδες
Διάρκεια	7 ώρες (προτείνεται 9:00 - 12:30, 13:30-17:00)
Βασικό κοινό-στόχος	Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές στην επαγγελματική κατάρτιση
Εκπαιδευτικοί στόχοι	- Κατανόηση των διαφορετικών εννοιών της ψυχικής υγείας - Αναγνώριση της σημασίας και του αντίκτυπου μιας ολιστικής προσέγγισης στην ψυχική υγεία - Εντοπισμός κοινών σημείων και συμπτωμάτων που συνδέονται με προβλήματα ψυχικής υγείας - Διερεύνηση ψυχοκοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία και τη διαδικασία ανάρρωσης από προβλήματα ψυχικής υγείας
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες μπορούν... - να αναπτύξουν μια εις βάθος κατανόηση των εννοιών της ψυχικής υγείας, αναγνωρίζοντας τη σημασία της στη συνολική ευημερία και εκπαίδευση, αξιολογώντας παράλληλα κριτικά την πολυπλοκότητα των ζητημάτων ψυχικής υγείας. - να αποκτήσουν δεξιότητες στην αναγνώριση σημείων και συμπτωμάτων προβλημάτων ψυχικής υγείας, στην ανάλυση πιθανών αιτιών και παραγόντων που συμβάλλουν σε αυτά, και στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ευαισθητοποίησης απέναντι σε άτομα με

	ψυχοκοινωνικές διαταραχές και το στίγμα που περιβάλλει τα προβλήματα ψυχικής υγείας.
Εισαγωγή	Καλωσόρισμα και Εισαγωγή (15 λεπτά) Ο/Η εισηγητής/-τρια παρουσιάζει τον εαυτό του/της, το συνολικό πρόγραμμα του εργαστηρίου, καθώς και το πρόγραμμα της πρώτης ημέρας. Άσκηση – Διερεύνηση Διάθεσης: Βαρόμετρο Διάθεσης (10 λεπτά) Χρησιμοποιώντας ένα flipchart, σχεδιάζεται ένα θερμόμετρο ή μία κλίμακα από το 1 έως το 10, ή εικονίδια που αναπαριστούν διάφορες διαθέσεις (π.χ. χαρούμενη, ουδέτερη, λυπημένη, αγχωμένη). Οι συμμετέχοντες καλούνται να σημειώσουν την τρέχουσα διάθεσή τους στο βαρόμετρο, τοποθετώντας ένα αυτοκόλλητο ή σχεδιάζοντας ένα σημάδι. Μπορείτε να τους ρωτήσετε: • Τι θα μπορούσε να εξηγεί την τοποθέτησή σας σε αυτό το σημείο; • Τι θα χρειάζονταν για να μετατοπίσετε το σημάδι προς τα πάνω; • Τι θα μπορούσε να το μειώσει; Η άσκηση μπορεί να επαναληφθεί την τελευταία ημέρα του σεμιναρίου, ώστε να συγκριθούν τα αποτελέσματα και να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο ανατροφοδότησης. Άσκηση – Γνωριμία: Θέση στον Χώρο (20 λεπτά) Σημάδια τοποθετούνται στο δάπεδο, τα οποία αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες ερωτήσεις ή δηλώσεις. Κάθε συμμετέχων τοποθετείται στη θέση που αντιστοιχεί στην απάντησή του/της. Παραδείγματα ερωτήσεων: • Τοποθετηθείτε σε σειρά αλφαβητικά με βάση τα μικρά σας ονόματα (από Α έως Ζ). • Από ποια περιοχή κατάγεστε εντός της χώρας; • Ομαδοποιηθείτε ανάλογα με τον τύπο σχολείου.

	Επιπλέον, μπορείτε να προτείνετε ερωτήσεις που διερευνούν κοινές απόψεις, όπως: • Γιατί επιλέξατε να συμμετάσχετε σε αυτή την εκδήλωση; • Ποια είναι η προσωπική σας σχέση με το θέμα; • Ο χρόνος μου είναι καλός όταν... • Για να συνεργαστούμε αποτελεσματικά, όλοι πρέπει να διασφαλίσουμε ότι... Άσκηση: Κακές Σκέψεις στον Κάλαθο των Αχρήστων (10 λεπτά) Αυτή η άσκηση βοηθάει στην αποφόρτιση και την εστίαση κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου: Οι συμμετέχοντες γράφουν σε ένα χαρτί σκέψεις ή ανησυχίες που τους απασχολούν ή τους αγχώνουν και τις οποίες δεν μπορούν να αλλάξουν προς το παρόν. Στη συνέχεια, σκίζουν το χαρτί και το απορρίπτουν στα σκουπίδια ή το καίνε, συμβολίζοντας την απελευθέρωση από αυτές τις σκέψεις. Ημερολόγιο Ψυχικής Υγείας (15 λεπτά) Μοιράζεται ένα μικρό φυλλάδιο (υπάρχουν επίσης δωρεάν ψηφιακά ημερολόγια ευεξίας) και οι συμμετέχοντες καλούνται να τηρούν ένα «ημερολόγιο ψυχικής υγείας» ή όποια άλλη ονομασία προτιμούν. Το ημερολόγιο θα συνοδεύει τους συμμετέχοντες καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου και μετά, ενισχύοντας την αυτοφροντίδα τους. Πρώτες ερωτήσεις για το ημερολόγιο (και ως εισαγωγή γνωριμίας) μπορεί να είναι: • Ποιες θετικές ιδιότητες αντιπροσωπεύουν τα γράμματα του ονόματός μου; Συμπλήρωση Ηλεκτρονικού Εργαλείου Αυτοαξιολόγησης AHEADinVET (20 λεπτά) Παρουσιάζεται στους συμμετέχοντες το εργαλείο αυτοαξιολόγησης AHEADinVET, με οδηγίες για τη χρήση του. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν το εργαλείο ατομικά.
--	--

	Το εργαλείο είναι προσβάσιμο στη διεύθυνση: https://evaluation.aheadinvet.com/ Διάλειμμα (15 λεπτά)
Φάση εργασίας	Ομαδική συζήτηση (20 λεπτά): Τι είναι η Ψυχική Υγεία; Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου συζητά τις ακόλουθες ερωτήσεις με τους συμμετέχοντες και καταγράφει τις βασικές δηλώσεις στον πίνακα παρουσιάσεων: - Τι συνδέετε με τον όρο Ψυχική Υγεία; - Τι έχετε ήδη βιώσει οι ίδιοι σε σχέση με αυτό το θέμα; - Έχετε ακούσει τον όρο Ψυχική Υγεία; Ποιοι σχετικοί όροι σας έρχονται στο μυαλό; Διαταραχές ψυχικής υγείας (85 λεπτά): - Ανησυχία - Κατάθλιψη - Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) - Διατροφικές διαταραχές - Ψυχωσικές διαταραχές - Συμπεριφορική διαταραχές <i>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙ (60 λεπτά)</i> Χαρούμενη λίστα αναπαραγωγής (10 λεπτά) Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γράψουν τα αγαπημένα τους τραγούδια παρακίνησης σε ένα κομμάτι χαρτί ή σε μια λίστα (όνομα, τίτλος, καλλιτέχνης) και στο ημερολόγιό τους. Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου συλλέγει τα αποτελέσματα των αγαπημένων τραγουδιών και δημιουργεί μια συλλογική λίστα με αυτά, η οποία διανέμεται σε κάθε συμμετέχοντα. Μπορούν να τα κολλήσουν στο ημερολόγιό τους. Ο υπεύθυνος της ομάδας μπορεί επίσης να παίξει αυτή τη μουσική κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων ή πριν ή στο τέλος του εργαστηρίου. Επιπλέον, μπορεί να δημιουργηθεί ψηφιακά μια λίστα αναπαραγωγής και να προωθηθεί στους συμμετέχοντες (ίσως και ως «δώρο για να πάει» την τελευταία ημέρα του εργαστηρίου). Ένα πρότυπο για μια Happy Playlist μπορεί να βρεθεί στο τέλος του εγγράφου.

	Εισήγηση εμπειρογνομώνων: Κοινές διαταραχές ψυχικής υγείας (85 λεπτά): - Ανησυχία - Κατάθλιψη - Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) - Διατροφικές διαταραχές - Ψυχωσικές διαταραχές - Συμπεριφορική διαταραχές ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά) Ομαδική συζήτηση (30 λεπτά): Συζητήστε για το πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε πότε οι μαθητές μπορεί να αντιμετωπίζουν ψυχικά προβλήματα — με άγχος, στρες ή ακόμα και σκέψεις αυτοτραυματισμού. Η αναγνώριση των έγκαιρων προειδοποιητικών σημάδιων μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 3-5 μικρές ομάδες. Αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα από τα ακόλουθα θέματα : 1. Σημάδια άγχους και στρες στους μαθητές - ο Συναισθηματική: ευερεθιστότητα , νευρικότητα - ο Σωματικά : πονοκέφαλοι , στομαχόπονοι , ανησυχία - ο Συμπεριφορικά : πτώση στην απόδοση, αποχή από μαθήματα 2. Σημάδια κατάθλιψης ή αυτοκτονικών σκέψεων - ο Εκφράσεις του απελπισία ή ευτέλεια - ο Μιλώντας για τον θάνατο, χαρίζοντας υπάρχοντα - ο Απόσυρση από συνομηλίκους και δραστηριότητες 3. Πώς να προσεγγίσετε έναν μαθητή που βρίσκεται σε κίνδυνο - ο Ακούστε χωρίς να κρίνετε - ο Ρωτήστε ανοιχτά ερωτήσεις
--	--

	- ο Προσφέρετε υποστήριξη, ζητήστε βοήθεια χωρίς να πιέζετε 4. Ποιοι πόροι ή υποστήριξη υπάρχουν (ή λείπουν) στο σχολείο/κοινότητά μας; - ο Σχολικός σύμβουλος , μέντορες συνομηλίκων, τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας, ημέρες ψυχικής υγείας, κ.λπ. Δώστε σε κάθε ομάδα έναν πίνακα παρουσιάσεων/λευκό πίνακα (φυσικό ή ψηφιακό) για να σημειώνει τις σκέψεις της.
	3. Κοινή χρήση και συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα (8 λεπτά) Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει σύντομα τα βασικά της σημεία (2 λεπτά ανά ομάδα). Παρακινήστε τους με περαιτέρω σχόλια όπως: • «Το έχεις δει αυτό στην τάξη σου ή στους συμμαθητές σου;» • «Ποιο είναι ένα πράγμα που θα μπορούσαν να κάνουν καλύτερα τα σχολεία για να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία;» Καταστάσεις προσομοίωσης (30 λεπτά): Οργανώστε καταστάσεις προσομοίωσης στις οποίες οι συμμετέχοντες πρέπει να αντιμετωπίσουν περιπτώσεις μαθητών με προβλήματα ψυχικής υγείας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης κρίσεων και συναισθηματικής υποστήριξης. Παρουσίαση και συζήτηση των αποτελεσμάτων της κατάστασης προσομοίωσης των ομάδων (30 λεπτά) Συμπέρασμα, ανατροφοδότηση, αναστοχασμός (15 λεπτά) Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την ημέρα και να κρατήσουν σημειώσεις στο ημερολόγιο. Τι έμαθα σήμερα; Τι ήταν καλό για μένα σήμερα; Ποιο ήταν το πιο σημαντικό; Ποια καλά πράγματα θα πω στους άλλους σήμερα; Τι πρέπει να έχω κατά νου για το μέλλον;
Σύνοψη	Η δραστηριότητα θα αφήσει τους συμμετέχοντες με μια ανανεωμένη άποψη για τα θέματα της ψυχικής υγείας και μια ευρύτερη κατανόηση των όρων της και των τρεχουσών κοινωνικών απόψεων γύρω από αυτήν.

Ενότητα 2: Πλαίσιο και συνθήκες ψυχικής υγείας στην επαγγελματική κατάρτιση και κατάρτιση

Σύντομη περιγραφή	Η Ενότητα 2 προσφέρει μια επισκόπηση του πλαισίου της ψυχικής υγείας στην Επαγγελματική κατάρτιση και Κατάρτιση (EEK) και παρουσιάζει τις σύγχρονες προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική υγεία στα ιδρύματα EEK. Με αφετηρία τις ατομικές εμπειρίες των συμμετεχόντων, προτείνονται τρόποι ανάπτυξης κατάλληλων λύσεων. Παράλληλα, εξετάζονται υφιστάμενες πολιτικές σχετικές με την ψυχική υγεία στα εκπαιδευτικά συστήματα, καθώς και ζητήματα που αφορούν το στίγμα, τη νομική ασφάλεια και την πρόληψη της βίας στους χώρους εργασίας των εκπαιδευτικών και εκπαιδευτών.
Αριθμός συμμετεχόντων	15-20
Εφαρμοζόμενες μέθοδοι	εξοικείωση, παρουσίαση θέματος, καταιγισμός ιδεών, συντονισμός, ομιλία ειδικού, ημερολόγιο ψυχικής υγείας, αυτοκριτική
Υλικά	Flip-chart, μαρκαδόροι, κενές κάρτες A6 για κάθε συμμετέχοντα (πράσινες και κόκκινες), μικρά στρογγυλά αυτοκόλλητα, πινακίδα, καρφίτσες <i>Ψηφιακά Υλικά:</i> Πρότυπο παρουσίασης PowerPoint του AHEADinVET , Ενότητα 2, διαφάνειες 21-40 Διαδικτυακό μάθημα AHEADinVET , Ενότητα 2 Ψηφιακό υλικό και περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία στην EEK μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.aheadinvet.com

Εκπαιδευτικό περιβάλλον	Αίθουσα διδασκαλίας ή αίθουσα διαλέξεων, χώρος αρκετά μεγάλος ώστε να μπορούν να κινούνται 15-20 άτομα· καρέκλες και γραφείο που μπορούν να μετακινούνται για να επιτρέπουν την εργασία σε μικρές ομάδες
Διάρκεια	7 ώρες (προτείνεται 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)
Βασικό κοινό-στόχος	Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές στην επαγγελματική κατάρτιση
Εκπαιδευτικοί στόχοι	- Οι συμμετέχοντες καλούνται να αναγνωρίσουν τη σύνδεση ανάμεσα στην ψυχική υγεία και την εκπαιδευτική διαδικασία. - Καθίστανται ικανοί να εντοπίζουν διαθέσιμους πόρους και προκλήσεις στο πλαίσιο της ΕΕΚ, καθώς και να διερευνούν τρόπους αντιμετώπισης ή υπέρβασής τους. - Ενθαρρύνεται ο στοχασμός γύρω από το στίγμα που συνοδεύει τα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως και γύρω από τις ηθικές και νομικές διαστάσεις που εμπλέκονται.
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες μπορούν... - να προσδιορίζουν τους διαθέσιμους πόρους καθώς και τους παράγοντες πίεσης στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας - να εντοπίζουν και να αναλύουν τις προκλήσεις και τα υποστηρικτικά στοιχεία της ΕΕΚ σε σχέση με την ψυχική υγεία - να γνωρίζουν τις δυνατότητες διαχείρισης και αντιμετώπισης των συγκεκριμένων προκλήσεων - να εξηγούν τις υφιστάμενες πολιτικές που αφορούν την ψυχική υγεία στα εκπαιδευτικά συστήματα
Εισαγωγή	Καλωσόρισμα και εισαγωγή (5 λεπτά) Επισκόπηση των στόχων και της ημερήσιας διάταξης του σημερινού εργαστηρίου Άσκηση: Καλά πράγματα (10 λεπτά) Ξεκινήστε με την ερώτηση:

	<i>Τι καλό πράγμα ή ποια καλά πράγματα σου έχουν συμβεί ήδη σήμερα;</i> Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν την απάντησή τους είτε με το άτομο που κάθεται δίπλα τους είτε με την υπόλοιπη ομάδα. Εναλλακτικά, μπορούν να κινηθούν ελεύθερα στον χώρο και να συζητήσουν με όποιον συμμετέχοντα επιθυμούν. Παράλληλα, καταγράφουν τόσο την ερώτηση όσο και την απάντησή τους στο προσωπικό τους ημερολόγιο.
Φάση εργασίας	Παρουσίαση (15 λεπτά) (παρέχονται διαφάνειες) - Πλαίσιο ψυχικής υγείας και επαγγελματικής κατάρτισης - Ορίστε τους πόρους και τους παράγοντες πίεσης Συλλογή και ομαδοποίηση των πόρων και των προκλήσεων (30 λεπτά) Συλλέξτε από τους συμμετέχοντες τους τρέχοντες πόρους και τις προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική υγεία των μαθητών επαγγελματικής κατάρτισης, όπως τα αντιλαμβάνονται οι ίδιοι. Καταγράψτε κάθε θέμα σε ξεχωριστή κάρτα — οι πόροι σε πράσινες κάρτες και οι προκλήσεις σε κόκκινες. Στη συνέχεια, ομαδοποιήστε τα αποτελέσματα στον πίνακα ανακοινώσεων, συνδυάζοντας παρόμοιες κάρτες και δίνοντας σε κάθε ομάδα έναν γενικό τίτλο (π.χ. πολιτική, κοινωνία, σχολείο, μαθητές, εκπαιδευτικοί, ηγεσία, οργάνωση, επικοινωνία). Τοποθετήστε τον γενικό τίτλο πάνω από την αντίστοιχη ομάδα καρτών και γράψτε τον επίσης στον πίνακα. Κατά τη διαδικασία, βοηθήστε τους συμμετέχοντες να αναρωτηθούν: - Τι ξεχωρίζει; - Ποια από αυτά τα θέματα μπορούμε να επηρεάσουμε ως εκπαιδευτικοί; Ιεράρχηση των θεμάτων (15 λεπτά)

	- Ποια θέματα είναι τα πιο σημαντικά για την ψυχική σας υγεία; Κάθε συμμετέχων λαμβάνει 3 αυτοκόλλητες κουκκίδες και καλείται να τις τοποθετήσει στα 3 πιο σημαντικά θέματα που τον αφορούν στον πίνακα παρουσιάσεων. Για να διασφαλιστεί η ανωνυμία, ο πίνακας μπορεί να τοποθετηθεί σε σημείο όπου κανείς δεν βλέπει ποιος αξιολογεί τι. Τα θέματα που συγκεντρώνουν τις περισσότερες κουκκίδες θα εξεταστούν πρώτα. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά) Ανάλυση και ανάπτυξη λύσεων (120 λεπτά, με ένα σύντομο διάλειμμα ενδιάμεσα, σε όλη την ολομέλεια) Ο υπεύθυνος του εργαστηρίου συντονίζει την ανάπτυξη των θεμάτων και τα καταγράφει σε πίνακες παρουσιάσεων. Οι εκπαιδευτικοί θεωρούνται ειδικοί στην περίπτωση τους. <i>Πώς εκδηλώνεται το θέμα;</i> <i>Πώς μπορείτε να λύσετε αυτό το πρόβλημα; (βραχυπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα, μακροπρόθεσμα)</i> ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙ (60 λεπτά) Παρουσίαση ειδικού: Στοχασμός πάνω στο στίγμα και τις ηθικο-νομικές πτυχές, ασφάλεια για εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές (180 λεπτά με σύντομα διαλείμματα) Προσκαλέστε ένα άτομο με υπόβαθρο στο δίκαιο και το εκπαιδευτικό σύστημα να δώσει μια ομιλία σχετικά με το πώς να ενσωματωθεί η ψυχική υγεία στο πρόγραμμα σπουδών, τη νομική ασφάλεια και την πρόληψη της βίας για εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές. Επίσης, εργαστείτε με μελέτες περίπτωσης.
Σύνοψη	Γενικό συμπέρασμα και ανατροφοδότηση (15 λεπτά)

	Προσωπική αξιολόγηση με καταγραφή ημερολογίου (15 λεπτά): Καταγράψτε τι λειτουργεί καλά στη δουλειά σας. Ποιες είναι οι προσωπικές σας πηγές; Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την ημέρα και να κρατήσουν σημειώσεις στο ημερολόγιό τους, απαντώντας σε ερωτήσεις όπως: Τι έμαθα σήμερα; Τι ήταν καλό για μένα σήμερα; Ποιο ήταν το πιο σημαντικό; Ποια καλά πράγματα θα μοιραστώ με άλλους σήμερα; Τι πρέπει να έχω κατά νου για το μέλλον;
--	--

Ενότητα 3: Ψυχολογική ανάπτυξη

Σύντομη περιγραφή	Η Ενότητα 3 παρέχει μια επισκόπηση των βασικών θεωρητικών προσεγγίσεων στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ανθρώπου, με ιδιαίτερη έμφαση στην παιδική ηλικία και την εφηβεία, καθώς και στο εκπαιδευτικό τους πλαίσιο. Εστιάζει στη σημασία της κατανόησης των αναπτυξιακών σταδίων της εφηβείας για τη διαμόρφωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας και της υποστήριξης των μαθητών σε αυτό το κρίσιμο στάδιο της ζωής τους.
Αριθμός συμμετεχόντων	15 - 20
Εφαρμοζόμενες μέθοδοι	Παρουσίαση από ειδικούς, ομαδικές ασκήσεις, συζητήσεις, αυτοκριτική
Υλικά	<i>Ψηφιακά Υλικά:</i> Πρότυπο AHEADinVET PowerPoint-Παρουσίαση, Ενότητα 3, Διαφάνειες 41-63 Διαδικτυακό μάθημα AHEADinVET , Ενότητα 3 Ψηφιακό υλικό και περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία στην ΕΕΚ μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.aheadinvet.com
Εκπαιδευτικό περιβάλλον	Αίθουσα διδασκαλίας ή αίθουσα διαλέξεων, χώρος αρκετά μεγάλος ώστε να μπορούν να κινούνται 15-20 άτομα· καρέκλες και γραφείο που μπορούν να μετακινούνται για να επιτρέπουν την εργασία σε μικρές ομάδες
Διάρκεια	7 ώρες (προτείνεται 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)

Βασικό κοινό-στόχος	Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές στην επαγγελματική κατάρτιση
Εκπαιδευτικοί στόχοι	- Κατανόηση των βασικών θεωρητικών προσεγγίσεων της αναπτυξιακής ψυχολογίας, με έμφαση στην παιδική ηλικία, την εφηβεία και την ενήλικη ζωή. - Ερμηνεία των βασικών χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ανάπτυξης κατά την εφηβεία και εφαρμογή προσεγγίσεων διδασκαλίας κατάλληλων για την ηλικία. - Εκτίμηση των ατομικών διαφορών στον τρόπο διαχείρισης του θανάτου και της απώλειας, με στόχο την ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης και της ανθεκτικότητας.
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες μπορούν... - να κατανοήσουν τις βασικές αναπτυξιακές διαδικασίες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τη μάθηση των μαθητών. - να ερμηνεύουν τις κύριες πτυχές της ψυχολογικής ανάπτυξης κατά την εφηβεία και να σχεδιάζουν διδακτικές προσεγγίσεις κατάλληλες για την ηλικία. - να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό και εμπλουτιστικό μαθησιακό περιβάλλον που ενδυναμώνει τους μαθητές να προσεγγίσουν ζητήματα θνητότητας με ενσυναίσθηση, ανθεκτικότητα και συμπόνια.
Εισαγωγή	Καλωσόρισμα και εισαγωγή (30 λεπτά) - Δώστε μια σύντομη επισκόπηση των στόχων και της ημερήσιας διάταξης του εργαστηρίου για σήμερα. - Ξεκινήστε τη συνεδρία με μια άσκηση αφόρμησης και προσωπικής σύνδεσης με το θέμα, θέτοντας στους συμμετέχοντες τις παρακάτω ερωτήσεις: Ποια είναι η καλύτερη ανάμνηση των παιδικών σου χρόνων; Ποια είναι η καλύτερη ανάμνηση από τα σχολικά σου χρόνια;

	<i>Ποιος ήταν ο αγαπημένος σας δάσκαλος και γιατί;</i> Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν την απάντησή τους με το άτομο που κάθεται δίπλα τους ή, εναλλακτικά, με οποιονδήποτε άλλον συμμετέχοντα επιλέξουν κατά την περιήγησή τους στον χώρο. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί σε ολομέλεια, εφόσον το επιτρέπει ο χρόνος και το κλίμα της ομάδας. Παράλληλα, καλούνται να καταγράψουν την ερώτηση και την απάντησή τους στο ημερολόγιο ψυχικής υγείας που τους έχει δοθεί ή να την αποτυπώσουν μέσω ενός σκίτσου/σχεδίου, αν το προτιμούν.
Φάση εργασίας	Παρουσίαση από ειδικό: αναπτυξιακές θεωρίες και στάδια (75 λεπτά) - Ο/Η υπεύθυνος/η του εργαστηρίου παρουσιάζει μια επισκόπηση των βασικών θεωρητικών προσεγγίσεων της αναπτυξιακής ψυχολογίας και των σταδίων της ανθρώπινης ανάπτυξης, με έμφαση στις πτυχές της γνωστικής, συναισθηματικής και κοινωνικής εξέλιξης. - Ειδική εστίαση στην εφηβεία: Εξετάζονται θέματα όπως ο σχηματισμός ταυτότητας, η ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων, καθώς και οι συναισθηματικές προκλήσεις που συνδέονται με αυτή τη φάση της ζωής ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά) Ομαδική συζήτηση: αναπτυξιακές θεωρίες στην καθημερινή σχολική ζωή (30 λεπτά) Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συζητήσουν σε ομάδες παραδείγματα εφαρμογής των αναπτυξιακών θεωριών στην καθημερινή διδασκαλία. Πώς μπορούν οι αναπτυξιακές θεωρίες να ενσωματωθούν στην καθημερινή σχολική ζωή; Μελέτες περίπτωσης (60 λεπτά) Επεξεργασία μελετών περίπτωσης σχετικά με την ψυχολογική ανάπτυξη των εφήβων (που έχουν προετοιμαστεί από τον ειδικό) σε ομάδες. Στη

	συνέχεια, συζήτηση και αναστοχασμός των αποτελεσμάτων στην ολομέλεια. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙ (60 λεπτά) Παρουσίαση ειδικού: Απώλεια και θάνατος – συναισθηματικές αντιδράσεις (30 λεπτά) Ψυχολογικές και συναισθηματικές αντιδράσεις των εφήβων στην απώλεια και τον θάνατο. Συζήτηση: Απώλεια και θάνατος – διαφορετικές οπτικές γωνίες (30 λεπτά) Οι συμμετέχοντες συζητούν τις διαφορετικές εμπειρίες τους από πολιτισμικές και ατομικές οπτικές γωνίες σχετικά με τον θάνατο και το πένθος. Παρουσίαση ειδικού: Έφηβοι με αυτοκτονικές τάσεις (30 λεπτά) Προειδοποιητικά σημάδια και παράγοντες κινδύνου για αυτοκτονία σε εφήβους. Αποτελεσματική επικοινωνία με εφήβους που πενθούν και έχουν αυτοκτονικές συμπεριφορές. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά) Ομαδική εργασία: Μελέτες περίπτωσης (45 λεπτά) Ανάλυση πραγματικών μελετών περίπτωσης των συμμετεχόντων και ανάπτυξη σχεδίων δράσης. Συζήτηση στην ολομέλεια (30 λεπτά) Μοιράζοντας προσωπικές εμπειρίες και προκλήσεις. Ανατροφοδότηση και Στοχασμός (30 λεπτά) Ερωτήσεις για συζήτηση: - Τι σου δίνει νόημα στη ζωή σου; - Ποιες εργασίες βλέπετε στη ζωή σας; - Πόσο σημαντικές είναι οι επαγγελματικές υποχρεώσεις στη ζωή σας; - Ποια ταλέντα και δεξιότητες αξιοποιείτε στις εργασίες σας; - Τι επιτυγχάνετε μέσω των καθηκόντων σας;
--	---

	Ερωτήσεις για αναστοχασμό: • Πώς βλέπεις τον εαυτό σου και το περιβάλλον σου σε ένα χρόνο; • Τι άφησε ο μελλοντικός σου εαυτός όπως ήταν και τι ήταν πρόθυμος να αφήσει πίσω του; Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να καταγράψουν την ερώτηση και την απάντησή τους στο ημερολόγιό τους. Στοχασμός και ανατροφοδότηση: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την ημέρα και να κρατήσουν σημειώσεις στο ημερολόγιο με τις απαντήσεις σε ερωτήσεις όπως: - Τι έμαθα σήμερα; - Τι ήταν καλό για μένα σήμερα; - Ποιο ήταν το πιο σημαντικό; - Ποια καλά πράγματα θα πω στους άλλους σήμερα; - Τι πρέπει να έχω κατά νου για το μέλλον;
Σύνοψη	Οι εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευτές αποκτούν τις απαραίτητες δεξιότητες και ικανότητες για να αναγνωρίζουν ζητήματα ανάπτυξης που σχετίζονται με τη διάρκεια της ζωής, ενσωματώνοντάς τα στις εκπαιδευτικές διαδικασίες των ιδρυμάτων επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης. Στόχος είναι η προώθηση της ψυχολογικής ανάπτυξης και της ψυχικής υγείας των μαθητών.

Ενότητα 4: Ψυχοκοινωνικές διαταραχές

Σύντομη περιγραφή	Η Ενότητα 4 παρέχει μια ολοκληρωμένη κατανόηση των ψυχοκοινωνικών διαταραχών μέσα από το ψυχοκοινωνικό μοντέλο υγείας, εστιάζοντας στη βιωμένη εμπειρία και στα δικαιώματα εκπαίδευσης και ένταξης. Οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν για την κατάθλιψη, το άγχος, τις συμπεριφορικές και συναισθηματικές δυσκολίες καθώς και την ψύχωση, μελετώντας τα συμπτώματά τους, τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες κινδύνου, τα κλινικά χαρακτηριστικά και τον αντίκτυπό τους στη μάθηση, σε διάφορα στάδια ανάπτυξης και εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.
Αριθμός και ηλικία συμμετεχόντων	15 - 20
Εφαρμοζόμενες μέθοδοι	Παρουσίαση θέματος, συζήτηση με ειδικούς
Υλικά	<i>Ψηφιακά Υλικά:</i> Πρότυπο παρουσίασης PowerPoint του AHEADinVET , Ενότητα 4, διαφάνειες 64-75 Διαδίκτυακό μάθημα AHEADinVET , Ενότητα 4 Ψηφιακό υλικό και περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία στην ΕΕΚ μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.aheadinvet.com
Εκπαιδευτικό περιβάλλον	Αίθουσα διδασκαλίας ή αίθουσα διαλέξεων ή χώρος αρκετά μεγάλος ώστε να μπορούν να κινούνται 15-20 άτομα· καρέκλες και γραφείο που μπορούν να μετακινούνται για να επιτρέπουν την εργασία σε μικρές ομάδες

Διάρκεια	7 ώρες (προτείνεται 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)
Βασικό κοινό-στόχος	Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές στην επαγγελματική κατάρτιση
Εκπαιδευτικοί στόχοι	- Κατανόηση των ορισμών, των συστημάτων ταξινόμησης και των διαγνωστικών κριτηρίων για τις διαταραχές της διάθεσης, τις αγχώδεις διαταραχές, τις ψυχωσικές καταστάσεις και τις αναπτυξιακές προκλήσεις. - Αναγνώριση βασικών συμπτωμάτων και ενδείξεων. - Διερεύνηση των βιοψυχοκοινωνικών συνιστωσών και των παραγόντων κινδύνου που συμβάλλουν στην εμφάνιση και την πορεία ψυχολογικών διαταραχών, καθώς και κατανόηση του αντίκτυπού τους στις εκπαιδευτικές διαδικασίες και στη συμπεριφορά, ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης και το εκπαιδευτικό πλαίσιο. - Διάκριση μεταξύ διαφορετικών κλινικών εικόνων και συμπτωμάτων με βάση την αναπτυξιακή ηλικία.
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες μπορούν... - να εφαρμόσουν τη γνώση των ορισμών και των ταξινομήσεων των ψυχολογικών διαταραχών σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα - να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα βασικά συμπτώματα και σημάδια ψυχολογικών διαταραχών - να αναλύουν και να αξιολογούν βιοψυχοκοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση και την ανάπτυξη ψυχολογικών διαταραχών - να προσαρμόζουν τις στρατηγικές διδασκαλίας ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες μαθητών με ψυχολογικές διαταραχές, λαμβάνοντας υπόψη τον αντίκτυπό τους στις εκπαιδευτικές διαδικασίες και στη συμπεριφορά
Εισαγωγή	Καλωσόρισμα και εισαγωγή Παρουσίαση δραστηριότητας (10 λεπτά)

	Διαδραστική δραστηριότητα για σπάσιμο του πάγου. Ξεκινήστε με μια δραστηριότητα που ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση και τη γνωριμία μεταξύ των συμμετεχόντων. Ένα παράδειγμα είναι το παιχνίδι με την μπάλα: κάθε συμμετέχων λέει ένα στοιχείο για τον εαυτό του (όπως κάτι που του αρέσει ή μια μοναδική εμπειρία) και στη συνέχεια πετάει την μπάλα σε κάποιον άλλο, που κάνει το ίδιο. Η δραστηριότητα βοηθά στη δημιουργία ενός ανοιχτού και φιλικού κλίματος. Παρουσίαση από ειδικό (10 λεπτά) Ο/η υπεύθυνος/η του εργαστηρίου παρουσιάζει εν συντομία τον εαυτό του/της και δίνει μια εισαγωγή στο περιεχόμενο και στους στόχους της ενότητας.
Φάση εργασίας	Παρουσίαση από ειδικό: Η έννοια των ψυχοκοινωνικών διαταραχών (70 λεπτά) - Εισαγωγή από τον ειδικό με παρουσίαση των βασικών θεμάτων που θα καλυφθούν. - Τι είναι η ψυχοκοινωνική αναπηρία: σαφής και κατανοητός ορισμός. - Επισκόπηση των ειδών ψυχολογικών διαταραχών (π.χ. κατάθλιψη, άγχος, ΔΕΠΥ, αυτισμός). - Επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή: αντίκτυπος στη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τις γνωστικές ικανότητες των μαθητών. - Σημάδια και συμπτώματα: πώς να τα αναγνωρίσετε. - Πρακτικά παραδείγματα: μελέτες περίπτωσης ή ανέκδοτα από σχολικό περιβάλλον. - Στρατηγικές υποστήριξης και παρέμβασης. - Ενταξιακές προσεγγίσεις για τη δημιουργία συμπεριληπτικού σχολικού περιβάλλοντος.

	<i>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά)</i> Διαδραστικό εργαστήριο: Εμπειρίες και προκλήσεις (105 λεπτά) Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες και συζητούν τις εμπειρίες και τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν όσον αφορά την ένταξη μαθητών με ψυχοκοινωνικές διαταραχές. Κάθε ομάδα σημειώνει τα σημαντικότερα σημεία σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού, το οποίο στη συνέχεια μοιράζεται με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες. <i>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙ (60 λεπτά)</i> Σύνοψη Πρωινού & Εισαγωγή στην Απογευματινή Συνεδρία (15 λεπτά) Σύντομη ανασκόπηση των πρωινών δραστηριοτήτων και παρουσίαση της απογευματινής ατζέντας. Συνεδρία Παιχνιδιού Ρόλων και Προσομοιώσεις (75 λεπτά) Στόχος: Οι συμμετέχοντες βιώνουν μέσα από προσομοιώσεις πραγματικές καταστάσεις που σχετίζονται με ψυχοκοινωνικές διαταραχές στο σχολείο. Η εμπειρική αυτή διαδικασία ενισχύει την ενσυναίσθηση και την κατανόηση των αναγκών των μαθητών, διευκολύνοντας τη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού και υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος. Δομή της Δραστηριότητας: • Ανάθεση Ρόλων Οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν ρόλους όπως: ○ μαθητής με ψυχοκοινωνικές διαταραχές ○ εκπαιδευτικός ○ συμμαθητής
--	---

	○ γονέας ○ σχολικός σύμβουλος Κάθε συμμετέχων λαμβάνει περιγραφή του ρόλου του ώστε να μπορέσει να ενσαρκώσει ρεαλιστικά τη θέση του στην προσομοίωση. • Προσομοίωση Καταστάσεων Η δραστηριότητα χωρίζεται σε 2–3 σενάρια, το καθένα αντιστοιχεί σε μια χαρακτηριστική περίπτωση από τη σχολική πραγματικότητα: Σενάριο 1: Ο Μαθητής με ΔΕΠΥ στην Τάξη Περιγραφή: Ένας μαθητής με ΔΕΠΥ δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και διακόπτει συχνά το μάθημα. Ρόλοι: Μαθητής με ΔΕΠΥ, δάσκαλος, συμμαθητής, σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού. Στόχος: Να βρεθούν στρατηγικές για να διατηρηθεί η τάξη στην τάξη και να βοηθηθεί ο μαθητής να συγκεντρωθεί. Σενάριο 2: Άγχος κατά τη διάρκεια ενός Τεστ Περιγραφή: Ένας μαθητής με αγχώδη διαταραχή παθαίνει κρίση πανικού κατά τη διάρκεια ενός σημαντικού τεστ. Ρόλοι: Μαθητής με άγχος, δάσκαλος, συμμαθητής, σχολική νοσοκόμα. Στόχος: Να διαχειριστεί την κατάσταση ώστε να ηρεμήσει ο μαθητής και να του επιτραπεί να ολοκληρώσει το τεστ. Σενάριο 3: Ένταξη μαθητή με κατάθλιψη Περιγραφή: Ένας μαθητής με κατάθλιψη απομονώνεται και δεν συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες. Ρόλοι: Μαθητής με κατάθλιψη, δάσκαλος, συμμαθητής, γονέας, σχολικός σύμβουλος.
--	---

	Στόχος: Να εντοπιστούν τρόποι για να εμπλακεί ο μαθητής και να τον στηρίξουν στη συναισθηματική του ευεξία. - Συζήτηση και Στοχασμός Απολογισμός: Μετά από κάθε σενάριο, διεξάγεται ομαδική συζήτηση. Ζητείται από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι συνέβη, πώς ένιωσαν στους ρόλους τους και ποιες στρατηγικές ήταν αποτελεσματικές ή μη αποτελεσματικές. Προσωπικές Σκέψεις: Ενθαρρύνονται οι συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες και να συζητήσουν πώς μπορούν να εφαρμόσουν όσα έμαθαν στην καθημερινή εκπαιδευτική τους πρακτική. - Συμπέρασμα Σύνοψη Βασικών Σημείων: Συνοψίζονται τα βασικά διδάγματα της δραστηριότητας και συζητείται πώς μπορούν να εφαρμοστούν οι στρατηγικές στην πράξη. Ερωτήσεις & Απαντήσεις: Παρέχεται χρόνος για ερωτήσεις και περαιτέρω προβληματισμό. ΣΥΝΤΟΜΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά) Ανάπτυξη στρατηγικών συμπερίληψης (75 λεπτά) Ομαδικές δραστηριότητες για την ανάπτυξη πρακτικών και συμπεριληπτικών στρατηγικών που μπορούν να εφαρμοστούν στα σχολεία τους. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις δικές της ιδέες και λαμβάνει ανατροφοδότηση από τον ειδικό. Συμπεράσματα και τελικές σκέψεις (30 λεπτά) Τελική συζήτηση και αναστοχασμοί σχετικά με όσα έχουν μαθευτεί κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αφήνεται χώρος για περαιτέρω ερωτήσεις και διευκρινίσεις. Διανομή ενημερωτικού υλικού και χρήσιμων πόρων. Οι ερωτήσεις θα μπορούσαν να είναι: Τι σας κάνει ευτυχισμένους; Τι σας κάνει ικανοποιημένους; Τι αγαπάτε; Τι σας δίνει ενέργεια;
--	--

	Οι συμμετέχοντες καλούνται να καταγράψουν την ερώτηση και την απάντησή τους στο ημερολόγιό τους. Στη συνέχεια, προσκαλούνται να αναλογιστούν τη σημερινή ημέρα και να καταγράψουν στο ημερολόγιο τους τις σκέψεις τους απαντώντας στα εξής ερωτήματα: Τι έμαθα σήμερα; Τι ήταν θετικό για μένα σήμερα; Ποιο ήταν το πιο σημαντικό γεγονός της ημέρας; Ποια καλά λόγια θα ήθελα να μοιραστώ με άλλους σήμερα; Τι πρέπει να έχω στο μυαλό μου για το μέλλον;
Σύνοψη	Οι συμμετέχοντες αποκτούν ολοκληρωμένη κατανόηση των ψυχοκοινωνικών διαταραχών και ενισχυμένες δεξιότητες στην αναγνώριση των σχετικών συμπτωμάτων.

Ενότητα 5: Άλλα ζητήματα υγείας ή κοινωνικά ζητήματα

Σύντομη περιγραφή	Η Ενότητα 5 προσφέρει μια ολοκληρωμένη διαδρομή μάθησης που ξεκινά με την εισαγωγή στις εκπαιδευτικές δυσκολίες και τη γνωστική εξασθένηση, τις σωματικές ασθένειες και διαταραχές, τα κοινωνικά μειονεκτήματα και τη χρήση ουσιών. Μέσα από την κατανόηση των προκλήσεων και των κατάλληλων εκπαιδευτικών στρατηγικών, η ενότητα οδηγεί στον σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβάσεων στην εκπαιδευτική πράξη.
Αριθμός και ηλικία συμμετεχόντων	15 - 20
Εφαρμοζόμενες μέθοδοι	Παρουσίαση θέματος, συζήτηση με ειδικούς
Υλικά	Υπολογιστής και προβολέας για παρουσιάσεις Μεγάλα φύλλα χαρτιού, μαρκαδόροι και σημειώσεις post-it για καταιγισμό ιδεών <i>Ψηφιακά Υλικά:</i> Πρότυπο παρουσίασης PowerPoint του AHEADinVET , Ενότητα 5, διαφάνειες 76-92 Διαδικτυακό μάθημα AHEADinVET , Ενότητα 5 Ψηφιακό υλικό και περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία στην ΕΕΚ μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.aheadinvet.com
Εκπαιδευτικό περιβάλλον	Αίθουσα διδασκαλίας ή αίθουσα διαλέξεων, αρκετά μεγάλος χώρος για 15-20 άτομα ώστε να μπορούν να κινούνται· καρέκλες και γραφείο που μπορούν να μετακινούνται για να επιτρέπουν την εργασία σε μικρές ομάδες
Διάρκεια	7 ώρες (προτείνεται 9:00 – 12:30, 13:30 – 17:00)

Βασικό κοινό-στόχος	Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές στην επαγγελματική κατάρτιση
Εκπαιδευτικοί στόχοι	- Να κατανοήσουν τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία που σχετίζονται με τις εκπαιδευτικές δυσκολίες και τη γνωστική εξασθένηση, τις σωματικές ασθένειες και σωματικές διαταραχές, τα κοινωνικά μειονεκτήματα και τη χρήση ουσιών, ώστε να είναι σε θέση να υποστηρίξουν τη συνολική ευημερία των μαθητών και να τους καθοδηγούν προς θετικά αποτελέσματα. - Να δημιουργούν ένα μαθησιακό περιβάλλον που είναι υποστηρικτικό, συμπεριληπτικό και ανταποκρίνεται στις μοναδικές ανάγκες όλων των μαθητών.
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες έχουν... - βασικές γνώσεις σχετικά με τις εκπαιδευτικές δυσκολίες και τη γνωστική εξασθένηση, τις σωματικές ασθένειες, τις σωματικές διαταραχές, τα κοινωνικά μειονεκτήματα, τη χρήση ουσιών - την ικανότητα αναγνώρισης σημείων και συμπτωμάτων αυτών των τύπων διαταραχών - την ικανότητα κατανόησης της ποικιλομορφίας των αναγκών των μαθητών
Εισαγωγή	Καλωσόρισμα και εισαγωγή (10 λεπτά) Ο συντονιστής παρουσιάζει σύντομα τον εαυτό του/της, την ομάδα, τους στόχους της ημέρας και τη δομή του εργαστηρίου. Εισαγωγική διαδραστική άσκηση (20 λεπτά) Δραστηριότητα γνωριμίας με στόχο την ενεργοποίηση της ομάδας και την ενίσχυση της αλληλεπίδρασης. Ο/η συντονιστής/στρια ξεκινά κάνοντας τρεις δηλώσεις για τον εαυτό του/της — δύο αληθινές και μία ψευδή. Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να μαντέψουν ποια δήλωση δεν είναι αληθινή. Στη συνέχεια, η σκυτάλη περνά στον επόμενο συμμετέχοντα. Όλοι με τη σειρά τους μοιράζονται τρεις δηλώσεις, με την ομάδα να προσπαθεί να εντοπίσει το ψέμα. Μετά την αποκάλυψη, όποιος επιθυμεί μπορεί να

	μοιραστεί περισσότερες πληροφορίες για τις αληθινές δηλώσεις, προσθέτοντας μια διασκεδαστική και ανθρώπινη νότα στην έναρξη της ημέρας.
Φάση εργασίας	Θεματική μελέτη: Ειδικές διαταραχές (60 λεπτά) Ο ειδικός εμβαθύνει περαιτέρω σε όσα ξεκίνησαν την προηγούμενη ημέρα στην πρωινή συνεδρία μελέτης, παρέχοντας επιπλέον γνώσεις. - Προσαρμογές στην τάξη: Συγκεκριμένα παραδείγματα προσαρμογών (π.χ. συχνές παύσεις, ανάθεση αποσπασματικών εργασιών, χρήση τεχνολογικών εργαλείων). - Συναισθηματική Υποστήριξη: Τεχνικές ενσυναισθητικής επικοινωνίας και ψυχολογικής υποστήριξης. - Συνεργασία με Επαγγελματίες: Η σημασία της συνεργασίας με ψυχολόγους, θεραπευτές και άλλους ειδικούς. - Χρήσιμες Επαφές: Πληροφορίες για τοπικούς οργανισμούς και υπηρεσίες υποστήριξης. - Βίντεο και Μαρτυρίες: Σύντομα βίντεο κλιπ ή μαρτυρίες από μαθητές και εκπαιδευτικούς που έχουν αντιμετωπίσει αυτές τις προκλήσεις. - Πρόσθετες σημειώσεις: Αλληλεπιδράστε με το κοινό με ερωτήσεις, σύντομες έρευνες και συζητήσεις για να διατηρήσετε την προσοχή ψηλά και να προωθήσετε την ενεργό συμμετοχή. - Συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων στο τέλος της παρουσίασης. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά) Καταιγισμός ιδεών: Ένταξη στα σχολεία (105 λεπτά) Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες για καταιγισμό ιδεών σχετικά με στρατηγικές ένταξης. Κάθε ομάδα επικεντρώνεται σε μια συγκεκριμένη πτυχή (π.χ. διαχείριση συμπεριφοράς, συναισθηματική υποστήριξη,

	προσαρμογή του προγράμματος σπουδών) και παρουσιάζει τις προτάσεις της. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (60 λεπτά) Σύνοψη πρωινού και συζήτηση (30 λεπτά) Ακολουθεί συλλογική συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων σε σχέση με το εκπαιδευτικό περιβάλλον και τις βέλτιστες πρακτικές. Διαδραστικό Εργαστήριο: Σχεδιασμός Εξατομικευμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος (ΕΕΠ) (60 λεπτά) Οι συμμετέχοντες, οργανωμένοι σε μικρές ομάδες, μελετούν περιπτώσεις μαθητών και αναπτύσσουν ένα Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (ΕΕΠ) για μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες, γνωστική εξασθένηση, σωματικές παθήσεις ή διαταραχές, κοινωνικά μειονεκτήματα ή χρήση ουσιών. Παρέχεται ενδεικτικό μοντέλο ΕΕΠ, καθώς και καθοδήγηση από τον αρμόδιο ειδικό. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά) Εργαστήριο αποτελεσματικών τεχνικών επικοινωνίας (75 λεπτά) Πρακτική άσκηση που εστιάζει στην αποτελεσματική επικοινωνία με μαθητές που αντιμετωπίζουν μαθησιακές δυσκολίες, γνωστική εξασθένηση, σωματικές παθήσεις ή διαταραχές, κοινωνικά μειονεκτήματα ή χρήση ουσιών. Το εργαστήριο περιλαμβάνει παιχνίδια ρόλων και προσομοιώσεις, με στόχο την εξάσκηση σε τεχνικές ενεργητικής ακρόασης, διαχείρισης συγκρούσεων και ενσυναισθητικής επικοινωνίας.
--	--

	Τελικές σκέψεις και μελλοντικός σχεδιασμός (30 λεπτά) Καταληκτική συζήτηση σχετικά με την εφαρμογή των στρατηγικών ένταξης στο σχολικό περιβάλλον. Κάθε συμμετέχων καλείται να διατυπώσει μια προσωπική δέσμευση για το πώς θα συμβάλει στη βελτίωση της ένταξης στο πλαίσιο του ρόλου του. Γίνεται συλλογή ανατροφοδότησης για τη συνολική εμπειρία της ημέρας και διανέμεται υποστηρικτικό υλικό. Ενδεικτικές ερωτήσεις αναστοχασμού για το Ημερολόγιο Ψυχικής Υγείας μπορεί να περιλαμβάνουν: Ποιοι άνθρωποι είναι καλοί για εσάς; Με ποιον θα θέλατε να περνάτε περισσότερο (ή ξανά) χρόνο και πώς μπορεί να γίνει αυτό πραγματικότητα;
Σύνοψη	Η στρογγυλή τράπεζα και η παρουσίαση συμπερασμάτων προσφέρουν μια άμεση σύγκριση εμπειριών και ενθαρρύνουν τον προβληματισμό γύρω από τις πρακτικές λύσεις.

Ενότητα 6: Οργάνωση για την ψυχική υγεία και δεξιότητες επικοινωνίας

Σύντομη περιγραφή	Η έμφαση της Ενότητας 6 δίνεται στα προληπτικά μέτρα και την επικοινωνία για την ψυχική υγεία, ως βασικό τομέα όπου οι οργανισμοί επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά.
Αριθμός συμμετεχόντων	15-20
Εφαρμοζόμενες μέθοδοι	Παρουσίαση από ειδικό, ομαδικές ασκήσεις, συζητήσεις, μελέτες περιπτώσεων, αυτοκριτική
Υλικά	<i>Ψηφιακά Υλικά:</i> Πρότυπο παρουσίασης PowerPoint του AHEADinVET , Ενότητα 6, διαφάνειες 93-110 Διαδικτυακό μάθημα AHEADinVET , Ενότητα 6 Ψηφιακό υλικό και περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία στην ΕΕΚ μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.aheadinvet.com
Εκπαιδευτικό περιβάλλον	Αίθουσα διδασκαλίας ή αίθουσα διαλέξεων, χώρος αρκετά μεγάλος ώστε να μπορούν να κινούνται 15-20 άτομα· καρέκλες και γραφείο που μπορούν να μετακινούνται για να επιτρέπουν την εργασία σε μικρές ομάδες
Διάρκεια	7 ώρες (προτείνεται 9:00 - 12:30, 13:30 – 17:00)
Βασικό κοινό-στόχος	Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές στην επαγγελματική κατάρτιση

Εκπαιδευτικοί στόχοι	- Οργάνωση για την ψυχική υγεία σε οργανισμούς επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης, με ενσωμάτωση αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας και ενσυναίσθησης. - Εξοπλισμός των μαθητών με γνώσεις, δεξιότητες και δέσμευση για την αντιμετώπιση των σύνθετων προκλήσεων που σχετίζονται με την παροχή φροντίδας ψυχικής υγείας σε περιβάλλοντα επαγγελματικής εκπαίδευσης, καθώς και η υποστήριξη ουσιαστικών αλλαγών. - Συζήτηση για προληπτικά μέτρα στην ψυχική υγεία. - Σχολικές υπηρεσίες και οργανισμοί ψυχικής υγείας.
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες θα: - Κατανοήσουν την έννοια και τα επίπεδα πρόληψης των προβλημάτων ψυχικής υγείας. - Αναπτύξουν και εφαρμόσουν στρατηγικές για αποτελεσματική επικοινωνία και επίλυση συγκρούσεων. - Ενημερωθούν για τις σχολικές υπηρεσίες και τους οργανισμούς ψυχικής υγείας.
Εισαγωγή	Καλωσόρισμα και εισαγωγή (10 λεπτά) Παρουσιάστε μια επισκόπηση των στόχων και της ημερήσιας διάταξης του σημερινού εργαστηρίου. Άσκηση: Κοινωνική υποστήριξη (20 λεπτά) Σκεφτείτε τρεις περιστάσεις στις οποίες λάβατε κοινωνική υποστήριξη από έναν συνάδελφο ή ηγέτη. Καταγράψτε αυτές τις καταστάσεις στο ημερολόγιό σας και αναλογιστείτε την αξία αυτής της υποστήριξης. Αν το επιθυμούν, οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους μεταξύ τους. Μπορείτε όλοι να συμβάλετε στη δημιουργία μιας κουλτούρας υποστήριξης! Εργασία για το σπίτι: Κάντε κάτι καλό για κάποιον (π.χ. κάντε ένα κομπλιμέντο, κρατήστε την πόρτα ανοιχτή, εκφράστε εκτίμηση σε κάποιον).

Φάση εργασίας	Παρουσίαση ειδικού: Έννοια και επίπεδα πρόληψης (30 λεπτά) Εισαγωγή στην έννοια και τα επίπεδα πρόληψης (πρωτογενής, δευτερογενής και τριτογενής) στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας. Ομαδική εργασία: Παραδείγματα και συζήτηση (30 λεπτά) Συζητήστε σε μικρές ομάδες τα μέτρα πρόληψης που μπορούν να εφαρμοστούν σε κάθε επίπεδο εντός του περιβάλλοντος επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης (EEK). ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά) Παρουσίαση ειδικού: Βασικά στοιχεία επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων (45 λεπτά) - Παρουσίαση θεωρητικών μοντέλων και βασικών προσεγγίσεων. - Ανάλυση της σημασίας της αποτελεσματικής επικοινωνίας στο περιβάλλον των επαγγελματικών σχολών. - Εφαρμογή πρακτικών στρατηγικών επικοινωνίας στην καθημερινή εκπαιδευτική πράξη. - Πρακτικές ασκήσεις για την ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων. - Τεχνικές μη βίαιης επικοινωνίας και ενεργητικής ακρόασης. Άσκηση: Μη βίαιη επικοινωνία (30 λεπτά) Μοιράστε τέσσερις κάρτες διαφορετικού χρώματος (μία για κάθε στάδιο της άσκησης). Κάθε μέλος της ομάδας καλείται να απαντήσει γραπτώς σε τέσσερις ερωτήσεις, βασισμένες σε μια πραγματική κατάσταση από την καθημερινότητά του στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Ερωτήσεις: 1. Ποια ήταν η αρχική κατάσταση; Περιγράψτε την χωρίς να εκφράσετε κρίση. Εστιάστε μόνο σε ότι αντιληφθήκατε ή παρατηρήσατε. 2. Πώς νιώσατε σε αυτή την κατάσταση; Αναγνωρίστε και καταγράψτε τα συναισθήματά σας με ειλικρίνεια.
-----------------------------	--

3. Ποιες ανάγκες σας δεν ικανοποιήθηκαν εκείνη τη στιγμή; Συνδέστε τα συναισθήματα με τις υποκείμενες ανάγκες σας. Τι ήταν σημαντικό για εσάς και δεν καλύφθηκε;
4. Τι θα θέλατε να είχε συμβεί;
Διατυπώστε ένα σαφές, θετικό αίτημα για το πώς θα μπορούσε να εξελιχθεί διαφορετικά η κατάσταση ή τι θα επιθυμούσατε να αλλάξει

Μελέτες περίπτωσης από τους συμμετέχοντες – Εργασία σε ομάδες:

Επίλυση συγκρούσεων στο σχολικό περιβάλλον (30 λεπτά)

- Ανάλυση πραγματικών περιστατικών σύγκρουσης που προέρχονται από την εμπειρία των συμμετεχόντων και ανάπτυξη στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων, προσαρμοσμένων στο σχολικό πλαίσιο.
- Ανταλλαγή εμπειριών, απόψεων και καλών πρακτικών μεταξύ των ομάδων.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙ (60 λεπτά)

Παρουσίαση ειδικού: Κατανόηση και ανάπτυξη ενσυναίσθησης και συμπόνιας (30 λεπτά)

- Ορισμός και διάκριση μεταξύ ενσυναίσθησης και συμπόνιας.
- Η σημασία της ενσυναίσθησης και της συμπόνιας στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση.
- Πρακτικές ασκήσεις για αυτογνωσία και διεύρυνση της προοπτικής.

Άσκηση: «Διαφορετικές οπτικές γωνίες σε μια στρογγυλή τράπεζα» (60 λεπτά)

Αντιμετωπίστε ένα ζήτημα, όπως οι σχολικές μεταρρυθμίσεις για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας, μέσα από διαφορετικές οπτικές γωνίες: μαθητών, γονέων, εκπαιδευτικών και πολιτικών.

Χωρίστε 4 ομάδες, κάθε ομάδα επιλέγει ένα μέρος μιας άποψης και επεξεργάζεται την οπτική της. Στη συνέχεια, συζητήστε τις διαφορετικές οπτικές γωνίες των ομάδων με τη μέθοδο της «στρογγυλής τράπεζας» -

	συζήτησης». Τοποθετήστε τα καθίσματα σε κυκλικό ή ημικυκλικό σχηματισμό, έτσι ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον. Αυτή η διάταξη προάγει την αίσθηση ισότητας και ενθαρρύνει την άμεση αλληλεπίδραση. Ορίστε έναν συντονιστή για να καθοδηγήσει τη συζήτηση, να διαχειριστεί τον χρόνο και να διασφαλίσει ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να λάβουν υπόψη τις τεχνικές της μη βίαιης επικοινωνίας και της ενεργητικής ακρόασης. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά) Παρουσίαση ειδικού: καλές πρακτικές προγραμμάτων πρόληψης σε σχολεία και περιφερειακών υπηρεσιών ψυχικής υγείας (60 λεπτά) Προσκαλέστε κάποιον που μπορεί να σας δώσει μια επισκόπηση των υπηρεσιών υποστήριξης ψυχικής υγείας και των καλών πρακτικών των σχολικών προγραμμάτων πρόληψης. - Παρουσίαση καλών πρακτικών προγραμμάτων πρόληψης σε σχολεία, υπηρεσίες σχολικής συμβουλευτικής και εξωτερικούς οργανισμούς - Διαδρομές πρόσβασης και προσφορές υποστήριξης για φοιτητές - Αναφορά εμπειρίας από σχολικό ψυχολόγο ή σύμβουλο - Πρακτικές γνώσεις σχετικά με το έργο και τις προσφορές - Παροχή ενημερωτικού υλικού και στοιχείων επικοινωνίας σε σχετικούς οργανισμούς και υπηρεσίες υποστήριξης Άσκηση: Έρευνα για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας (30 λεπτά) Ανατρέξτε στο ενημερωτικό υλικό που παρέχεται από τις υπηρεσίες υποστήριξης και κάντε ατομική έρευνα σχετικά με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας στις περιοχές των συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες μπορούν να καταρτίσουν μια λίστα με τις προσφορές στην περιοχή τους και να τις παράσχουν στον οργανισμό τους. Εάν υπάρχουν περισσότεροι
--	--

	συμμετέχοντες από την ίδια περιοχή, μπορούν να συνεργαστούν σε ομάδες. Ανατροφοδότηση και Στοχασμός (15 λεπτά) Δώστε ανατροφοδότηση για τη σημερινή μέρα χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της «θετικής και εποικοδομητικής ανατροφοδότησης» και όχι της «αρνητικής κριτικής»: εστιάστε στα δυνατά σημεία και τις επιτυχίες, αναγνωρίζοντας παράλληλα τις προκλήσεις με εποικοδομητικό τρόπο. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την ημέρα και να κρατήσουν σημειώσεις στο ημερολόγιό τους απαντώντας σε ερωτήσεις όπως: Τι έμαθα σήμερα; Τι ήταν καλό για μένα σήμερα; Ποιο ήταν το πιο σημαντικό; Ποια καλά πράγματα θα μοιραστώ με άλλους σήμερα; Τι πρέπει να έχω κατά νου για το μέλλον;
Σύνοψη	Ανατροφοδότηση και Στοχασμός (15 λεπτά) Δώστε ανατροφοδότηση για τη σημερινή μέρα χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της «θετικής και εποικοδομητικής ανατροφοδότησης» και όχι της «αρνητικής κριτικής»: εστιάστε στα δυνατά σημεία και τις επιτυχίες, αναγνωρίζοντας παράλληλα τις προκλήσεις με εποικοδομητικό τρόπο. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την ημέρα και να κρατήσουν σημειώσεις στο ημερολόγιό τους απαντώντας σε ερωτήσεις όπως: Τι έμαθα σήμερα; Τι ήταν καλό για μένα σήμερα; Ποιο ήταν το πιο σημαντικό; Ποια καλά πράγματα θα μοιραστώ με άλλους σήμερα; Τι πρέπει να έχω κατά νου για το μέλλον;

Ενότητα 7: Κατανόηση και διαχείριση προβλημάτων ψυχικής υγείας

Σύντομη περιγραφή	Η Ενότητα 7 εμβαθύνει σε διάφορες πτυχές της ψυχικής υγείας και ευεξίας, καλύπτοντας διαπροσωπικά προβλήματα, ενδοπροσωπικές προκλήσεις, εθισμούς, άγχος και την επιρροή της σύγχρονης τεχνολογίας. Οι εκπαιδευτικοί θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις και στρατηγικές για να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία των μαθητών τους και να πλοηγηθούν στις πολυπλοκότητες της σύγχρονης ζωής, από την κατανόηση των συγκρούσεων και τον καθορισμό ορίων έως την αναγνώριση σημάτων στρες και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού. Θα ενισχύσουν την ικανότητά τους να δημιουργούν ασφαλή και υποστηρικτικά μαθησιακά περιβάλλοντα που ευνοούν την ευημερία και την ακαδημαϊκή επιτυχία των μαθητών.
Αριθμός και ηλικία συμμετεχόντων	15 - 20
Εφαρμοζόμενες μέθοδοι	Παρουσίαση θέματος, ομάδες εστίασης
Υλικά	<i>Πίνακες παρουσιάσεων, στυλό</i> <i>Ψηφιακά Υλικά:</i> Πρότυπο παρουσίασης PowerPoint του AHEADinVET , Ενότητα 7, διαφάνειες 111-127 Διαδικτυακό μάθημα AHEADinVET , Ενότητα 7 Ψηφιακό υλικό και περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία στην ΕΕΚ μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.aheadinvet.com

Εκπαιδευτικό περιβάλλον	Αίθουσα διδασκαλίας ή αίθουσα διαλέξεων, χώρος αρκετά μεγάλος ώστε να μπορούν να κινούνται 15-20 άτομα· καρέκλες και γραφείο που μπορούν να μετακινούνται για να επιτρέπουν την εργασία σε μικρές ομάδες
Διάρκεια	7 ώρες (προτείνεται 9:00 - 12:30, 13:30 – 17:00)
Βασικό κοινό-στόχος	Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές στην επαγγελματική κατάρτιση
Εκπαιδευτικοί στόχοι	- Εντοπισμός και αξιολόγηση διαπροσωπικών και ενδοπροσωπικών προκλήσεων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία και την ευεξία των μαθητών. - Εφαρμογή προληπτικών μέτρων και στρατηγικών παρέμβασης για την αντιμετώπιση παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με τον εθισμό, το άγχος και τον αντίκτυπο της τεχνολογίας στην ευημερία.
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες μπορούν... - να εφαρμόσουν προληπτικά μέτρα και στρατηγικές παρέμβασης για την αντιμετώπιση παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με εθισμούς, άγχος και χρήση τεχνολογίας. - να διαχειριστούν συγκρούσεις και να επιλύσουν διαπροσωπικά προβλήματα, ενισχύοντας ένα πιο θετικό σχολικό περιβάλλον και πιο αποτελεσματικές σχέσεις. - να αναπτύξουν αυτογνωσία για την αναγνώριση και διαχείριση των αντιδράσεων και του στρες, μια κρίσιμη δεξιότητα για την εργασία σε περιβάλλοντα με υψηλό συναισθηματικό αντίκτυπο, όπως οι σχολές επαγγελματικής κατάρτισης. - να εφαρμόσουν στρατηγικές διαχείρισης του στρες που μπορούν να μεταδώσουν στους μαθητές, βοηθώντας τους στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ψυχικής τους ευεξίας.

Εισαγωγή	Καλωσόρισμα και εισαγωγή (10 λεπτά) Εναρκτήρια Άσκηση: Συζήτηση κάθε δύο λεπτά (20 λεπτά) Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο ομάδες ίσου μεγέθους. Η μία ομάδα σχηματίζει τον εσωτερικό κύκλο και η άλλη τον εξωτερικό. Οι κύκλοι στέκονται αντικριστά, έτσι ώστε κάθε άτομο να έχει έναν/μία συνομιλητή/τρια. Ο/Η συντονιστής/τρια θέτει μια ερώτηση, την οποία οι συμμετέχοντες συζητούν. Μετά από ένα σήμα (περίπου δύο έως τρία λεπτά αργότερα), ο εξωτερικός κύκλος μετακινείται δεξιόστροφα, δίνοντας σε κάθε άτομο νέο/α συνομιλητή/τρια. Δίνεται στη συνέχεια μια νέα ερώτηση. Ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας και τη φύση των ερωτήσεων, η δραστηριότητα ολοκληρώνεται μετά από μερικές εναλλαγές. Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί να επιλέξει ελεύθερα τις ερωτήσεις. Ιδιαίτερα κατάλληλες είναι ερωτήσεις που σχετίζονται με την καθημερινή ζωή ή τις προσδοκίες από την εκδήλωση, π.χ.: Τι εμπειρία έχετε με...; Τι γνωρίζετε ήδη για το θέμα; Τι αποκομίσατε από την τελευταία ενότητα; Τι έχετε ήδη κάνει σήμερα; Τι σας ενδιαφέρει ιδιαίτερα σε αυτό το θέμα;
Φάση εργασίας	Ομαδική συζήτηση (30 λεπτά): Αναγνώριση και αντιμετώπιση προκλήσεων στην ευημερία των μαθητών 1. Σκοπός: Ανταλλαγή γνώσεων και πρακτικών εμπειριών σχετικά με τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση των προκλήσεων των μαθητών όσον αφορά την ευημερία. 2. Συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις σε ομάδες των 4-5 ατόμων περίπου: 3. Πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε σημάδια διαπροσωπικών συγκρούσεων όπως ο εκφοβισμός ή η επιθετικότητα; Ποιες στρατηγικές έχετε χρησιμοποιήσει για να τις αντιμετωπίσετε;

	4. Πώς εκδηλώνεται το άγχος και οι εσωτερικές δυσκολίες στους μαθητές; Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να υποστηρίξουν τους μαθητές στη διαχείριση αυτών των προκλήσεων; 5. Ποιες ενδείξεις εθισμού έχετε παρατηρήσει; Πώς τις αντιμετωπίσατε; 6. Πώς μπορεί η σύγχρονη τεχνολογία να επηρεάσει την ψυχική υγεία των μαθητών; Ποια όρια είναι αποτελεσματικά; ● Στόχος: Προσδιορισμός πρακτικών στρατηγικών και βέλτιστων πρακτικών, αξιοποιώντας τη συλλογική γνώση για την πιο αποτελεσματική υποστήριξη της ευημερίας των μαθητών. Εργαστήριο (30 λεπτά): Ανάπτυξη Σχεδίων Δράσης για την Ευημερία Μαθητών και Εκπαιδευτικών Εργαστείτε σε ομάδες των περίπου 4-5 ατόμων. ● Στόχος: Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με δεξιότητες για να δημιουργήσουν εφαρμόσιμα σχέδια που να αντιμετωπίζουν βασικούς τομείς της ευημερίας των μαθητών και των εκπαιδευτικών. ● Βήματα Εργαστηρίου: Χωριστείτε σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα συγκεκριμένο θέμα από τις εκπαιδευτικές ενότητες. Μελέτες Περιπτώσεων: Δώστε σε κάθε ομάδα μελέτες περιπτώσεων σχετικές με το θέμα που της έχει ανατεθεί. Κάθε ομάδα πρέπει: ■ Προσδιορισμός Παράγοντων Κινδύνου: Συζητήστε ποιοι παράγοντες κινδύνου ή συμπεριφορές είναι εμφανείς στις μελέτες περιπτώσεων. ■ Προτείνετε στρατηγικές: Αναπτύξτε στοχευμένες στρατηγικές για παρέμβαση σε κρίσεις, διαχείριση άγχους και καθιέρωση υγιών ορίων. ■ Αυτοφροντίδα για τους Εκπαιδευτικούς: Συμπεριλάβετε μια στρατηγική αυτοφροντίδας για τους εκπαιδευτικούς, ώστε να αποτρέψουν την επαγγελματική εξουθένωση, υποστηρίζοντας παράλληλα τις ανάγκες των μαθητών. ○ Παρουσίαση Λύσεων (σε πίνακες ανακοινώσεων): Κάθε ομάδα μοιράζεται το σχέδιο δράσης της με όλους τους συμμετέχοντες. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά) Εργαστήριο (105 λεπτά): Συνέχεια του εργαστηρίου μετά το διάλειμμα ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙ (60 λεπτά) Παρουσίαση ειδικού: Ασκήσεις στρατηγικών αυτοβοήθειας (60 λεπτά) Εργαστήριο Στρατηγικών Αυτοβοήθειας
--	--

	● Επισκόπηση: Μάθετε αποτελεσματικές τεχνικές αυτοβοήθειας για τη διαχείριση του στρες και την προώθηση της ψυχικής ευεξίας. Παρουσίαση ειδικού: Ασκήσεις στρατηγικών αυτοβοήθειας (60 λεπτά) Εργαστήριο Στρατηγικών Αυτοβοήθειας ● Επισκόπηση: Μάθετε αποτελεσματικές τεχνικές αυτοβοήθειας για τη διαχείριση του στρες και την προώθηση της ψυχικής ευεξίας. ● Τεχνικές που καλύπτονται: ○ Διαλογισμός: Εξασκηθείτε σε τεχνικές χαλάρωσης και εστίασης για να μειώσετε το άγχος. ○ Ενσυνειδητότητα: Μάθετε να παραμένετε παρόντες και να αυξάνετε τη συναισθηματική σας επίγνωση. ○ Άσκηση: Κατανοήστε τον ρόλο της σωματικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία. ○ Γνωσιακές-Συμπεριφορικές Τεχνικές (CBT): Εξερευνήστε μεθόδους για την αναδιατύπωση των αρνητικών σκέψεων. ● Στόχος: Εξοπλιστείτε με στρατηγικές για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ψυχικής ισορροπίας. Ερωτήσεις και Σκέψεις: ○ Ποιες τεχνικές αυτοβοήθειας σας ελκύουν περισσότερο; ○ Πώς μπορούν αυτές οι μέθοδοι να ενσωματωθούν στην καθημερινή ρουτίνα; ○ Ποιες προκλήσεις αναμένετε και πώς μπορείτε να τις ξεπεράσετε; ● Επόμενα βήματα: Εξασκηθείτε σε αυτές τις στρατηγικές σε μικρές ομάδες, ανταλλάσσοντας ιδέες σχετικά με το ποιες μέθοδοι έχουν μεγαλύτερη απήχηση και γιατί.
--	--

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά)

Παιχνίδι ρόλων (60 λεπτά):

Παιχνίδι ρόλων για την κατανόηση και την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας. Σε αυτό το παιχνίδι, παίζετε ως διαφορετικοί χαρακτήρες για να εξερευνήσετε προκλήσεις και λύσεις ψυχικής υγείας.

Πριν ξεκινήσετε, επιλέξτε τον χαρακτήρα σας από αυτούς τους τρεις:

τη Σοφία, μια νεαρή φοιτήτρια που παλεύει με άγχος και κατάθλιψη λόγω του ακαδημαϊκού στρες και των προσδοκιών των γονιών της.

τον Μάρκο, έναν μεσήλικα άνδρα που πάσχει από διπολική διαταραχή και αγωνίζεται να διατηρήσει ισορροπία και σταθερότητα στην επαγγελματική και οικογενειακή του ζωή.

την Κιάρρα, μια ανύπαντρη μητέρα με δύο έφηβα παιδιά που πρέπει να αντιμετωπίσει την κατάθλιψή της, ενώ προσπαθεί να είναι μια ισχυρή και παρούσα γονική φιγούρα.

Μόλις επιλέξετε τον χαρακτήρα σας, θα αρχίσουμε να εξερευνούμε τις προκλήσεις ψυχικής υγείας και τις πιθανές λύσεις.

Σοφία: Η Σοφία συχνά αναγκάζεται να διαχειριστεί το βάρος των προσδοκιών για τα ακαδημαϊκά της αποτελέσματα και νιώθει καταβεβλημένη από άγχος και πίεση. Πώς θα μπορούσε να αντιμετωπίσει την κατάσταση και να βρει ισορροπία στη ζωή της;

Μάρκο: Ο Μάρκο παλεύει με εναλλαγές διάθεσης και διαταραγμένες παρορμήσεις λόγω διπολικής διαταραχής. Πώς θα μπορούσε να διαχειριστεί αυτά τα συμπτώματα και να διατηρήσει την επαγγελματική και οικογενειακή του ζωή σε ισορροπία;

Κιάρρα: Η Κιάρρα συχνά νιώθει καταβεβλημένη από την κατάθλιψή της καθώς προσπαθεί να είναι μια δυνατή και παρούσα μητέρα για τα παιδιά της. Πώς θα μπορούσε να βρει την υποστήριξη που χρειάζεται

	για να αντιμετωπίσει την ασθένειά της και να φροντίσει τον εαυτό της και την οικογένειά της; Κάθε χαρακτήρας θα αντιμετωπίσει μοναδικές προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική του υγεία και θα πρέπει να βρει διαφορετικούς τρόπους για να τις αντιμετωπίσει και να τις ξεπεράσει. Επιλέξτε τις ενέργειες που θα κάνετε με σύνεση και θυμηθείτε ότι το να ζητήσετε βοήθεια και να βρείτε τη σωστή υποστήριξη είναι θεμελιώδη βήματα στο δρόμο προς την ίαση και την ψυχική ευεξία. Παρουσίαση και συζήτηση των αποτελεσμάτων (45 λεπτά) Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις κύριες προκλήσεις του χαρακτήρα της και τις στρατηγικές που επέλεξε. Συζητήστε αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων ψυχικής υγείας και αναζητήστε υποστήριξη. Στοχασμός: Ποιες νέες προοπτικές αποκομίσατε από αυτήν την άσκηση; Συμπέρασμα και ανατροφοδότηση (15 λεπτά) Οι συμμετέχοντες διαθέτουν πλέον μια εργαλειοθήκη δεξιοτήτων και στρατηγικών για τη διαχείριση προκλήσεων ψυχικής υγείας. ○ Πρακτικές στρατηγικές αυτοβοήθειας ○ Στοιχεία από σενάρια ψυχικής υγείας με παιχνίδια ρόλων ○ Τεχνικές για τη διαχείριση του στρες και την ανθεκτικότητα • Σχόλια: Μοιραστείτε τυχόν σχόλια σχετικά με τη σημερινή συνεδρία, βοηθώντας μας να βελτιώσουμε τα μελλοντικά εργαστήρια. • Επόμενα βήματα: Σκεφτείτε πώς αυτά τα εργαλεία μπορούν να ενσωματωθούν τόσο στην προσωπική πρακτική όσο και στην υποστήριξη στην τάξη. Στοχασμός (15 λεπτά) Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την ημέρα και να κρατήσουν σημειώσεις στο ημερολόγιο. Τι έμαθα σήμερα;
--	--

	Τι ήταν καλό για μένα σήμερα; Ποιο ήταν το πιο σημαντικό; Ποια καλά πράγματα θα πω στους άλλους σήμερα; Τι πρέπει να έχω κατά νου για το μέλλον;
Σύνοψη	Οι συμμετέχοντες διαθέτουν πλέον ένα πλούσιο σύνολο δεξιοτήτων και στρατηγικών για την αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων.

Ενότητα 8: Ανθεκτικότητα

Σύντομη περιγραφή	Στην ενότητα 8, οι συμμετέχοντες μπορούν να κατανοήσουν την ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητα, να εξερευνήσουν τεχνικές για την ανάπτυξη προσωπικής ανθεκτικότητας, να συζητήσουν τρόπους προώθησης της ανθεκτικότητας στην καθημερινή σχολική ζωή και μεταξύ των μαθητών, και να εμβαθύνουν στην έννοια της ψυχολογικής ανάπτυξης. Μέσω διαδραστικών συνεδριών, θα αποκτήσουν πρακτικές στρατηγικές και γνώσεις για να υποστηρίξουν τη δική τους ευημερία και την ευημερία των μαθητών τους.
Αριθμός συμμετεχόντων	15 - 20
Εφαρμοζόμενες μέθοδοι	Παρουσίαση από ειδικό, ομαδική άσκηση, συζητήσεις, αυτοκριτική
Υλικά	Κάρτες συντονισμού, αυτοκόλλητες ταινίες, πίνακες παρουσιάσεων, στυλό <i>Ψηφιακά Υλικά:</i> Πρότυπο παρουσίασης PowerPoint του AHEADinVET , Ενότητα 8, διαφάνειες 128-149 Διαδικτυακό μάθημα AHEADinVET , Ενότητα 8 Ψηφιακό υλικό και περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία στην ΕΕΚ μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.aheadinvet.com
Εκπαιδευτικό περιβάλλον	Αίθουσα διδασκαλίας ή αίθουσα διαλέξεων, χώρος αρκετά μεγάλος ώστε να μπορούν να κινούνται 15-20 άτομα· καρέκλες και γραφείο που μπορούν να μετακινούνται για να επιτρέπουν την εργασία σε μικρές ομάδες

Διάρκεια	7 ώρες (προτείνεται 9:00 - 12:30, 13:30 – 17:00)
Βασικό κοινό-στόχος	Εκπαιδευτικοί και εκπαιδευτές στην επαγγελματική κατάρτιση
Εκπαιδευτικοί στόχοι	Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες σχετικές με την ψυχική υγεία, την ανάπτυξη και ενίσχυση της ανθεκτικότητας, τόσο σε προσωπικό όσο και σε εκπαιδευτικό επίπεδο, συμβάλλοντας τελικά στη δική τους ευημερία και σε αυτή των μαθητών τους.
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες θα... - κατανοήσουν την έννοια της ανθεκτικότητας και τη σημασία της για την ψυχική υγεία - αντιληφθούν τον αντίκτυπο της έρευνας για την ανθεκτικότητα στις εκπαιδευτικές πολιτικές και πρακτικές, καθώς και τον ρόλο των εκπαιδευτικών στην ενίσχυσή της - γνωρίσουν τους παράγοντες ανθεκτικότητας, τις σχετικές στάσεις και δεξιότητες, και τους αναλογιστούν σε σχέση με τη δική τους ζωή - αποκτήσουν ιδέες για τρόπους και προσεγγίσεις ενίσχυσης της προσωπικής (και οργανωσιακής) ανθεκτικότητας
Εισαγωγή	Καλωσόρισμα και εισαγωγή (10 λεπτά) Άσκηση: Κόκκινα τριαντάφυλλα (20 λεπτά) Χαρίστε στον εαυτό σας κόκκινα τριαντάφυλλα με την κυριολεκτική έννοια της λέξης και γράψτε 20 χαρακτηριστικά που σας αρέσουν στον εαυτό σας. Συμβουλή για τριαντάφυλλο: Χρησιμοποιήστε τον προτεινόμενο αριθμό ως οδηγό! Αυτό θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε και να καταγράψετε τα υποτιθέμενα αόρατα ή ακόμα και «αυτονόητα» talέντα σας. Μπορείτε επίσης να το διαφοροποιήσετε δημιουργώντας μια ακροστιχίδα. Για να το

	κάνετε αυτό, γράψτε τα γράμματα του ονόματός σας κάθετα το ένα κάτω από το άλλο και χρησιμοποιήστε μία γραμμή για κάθε γράμμα. Τώρα γράψτε μια λέξη ή μια σύντομη πρόταση για κάθε γράμμα, ώστε να αποτυπώσετε μια θετική σας ποιότητα ή ταλέντο. Το γράμμα του ονόματός σας δεν χρειάζεται να βρίσκεται στην αρχή της λέξης ή της πρότασης· μπορεί να βρίσκεται και στη μέση ή στο τέλος.
Φάση εργασίας	Θεωρητική εισαγωγή : Ανθεκτικότητα (60 λεπτά) - Ορισμός της ανθεκτικότητας στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας - Βασικά στοιχεία της έρευνας για την ανθεκτικότητα - Ανθεκτικότητα σε περιόδους κρίσης - Εργαλεία και πρακτικές ασκήσεις για την εκπαίδευση στην ανθεκτικότητα - Ασκήσεις για τη μείωση του στρες και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας - Η ενσυνειδητότητα ως παράγοντας επιτυχίας για την ανθεκτικότητα (μάθηση και εφαρμογή ασκήσεων από την πρακτική της ενσυνειδητότητας) ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά) Αυτοαναστοχασμός σχετικά με την ανθεκτικότητα (45 λεπτά) Ερωτήσεις για αυτοκριτική πάνω σε αυτό το θέμα θα μπορούσαν να είναι: - Τι με δυναμώνει; Τι με προστατεύει; - Τι με βοηθά να διατηρούμαι σωματικά, συναισθηματικά και κοινωνικά υγιής, παρά τις πολλές πιθανές επιβαρυντικές επιρροές; - Πώς μπορώ να αξιοποιήσω τα δυνατά μου σημεία για να αντιμετωπίσω δύσκολες καταστάσεις και να βγω πιο δυνατός/ή από αυτές; - Πώς μπορείτε να βελτιώσετε την αυτοφροντίδα σας το πρωί, στην καθημερινή παιδαγωγική ζωή και μετά τη δουλειά; - Τι έχεις ήδη καταφέρει στη ζωή σου;

	- Για ποια πράγματα αισθάνεστε ιδιαίτερα περήφανος/η; - Ποιες είναι οι «μικρές» σας επιτυχίες τον τελευταίο χρόνο; - Πώς έχετε συμβάλει εσείς ο/η ίδιος/α σε αυτές τις επιτυχίες; - Ποιοι είναι οι σημαντικοί στόχοι σας στη ζωή; - Ορίστε SMART στόχους για την καλή ψυχική σας υγεία στο μέλλον. Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να επιλέξει και να σκεφτεί περίπου 5 από αυτές τις ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις που χρησιμοποιήθηκαν, καθώς και οι προσωπικές απαντήσεις, θα πρέπει να καταγραφούν στο ημερολόγιο. Θεωρητική συμβολή: προώθηση της ανθεκτικότητας στους μαθητές (60 λεπτά) - Σχέση ανθεκτικότητας, σχολείου και εκπαιδευτικού - Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν κατάλληλες μεθόδους και ασκήσεις για την προώθηση της ψυχικής ανθεκτικότητας στους μαθητές. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙ (60 λεπτά) Ομαδική εργασία: Διδασκαλία που προωθεί την ανθεκτικότητα (90 λεπτά) Πώς μπορεί να σχεδιαστεί μια διδακτική ενότητα που προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα, βασισμένη στις παρακάτω προσεγγίσεις και στάσεις (σύμφωνα με τον Kriebs, 2019); Επεξεργαστείτε το σε ομάδες των 4-5 ατόμων και παρουσιάστε τα αποτελέσματά σας σε πίνακες ανακοινώσεων. -> Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση: Μαθήματα που στοχεύουν στην ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, όπως η αυτοκριτική, η ενσυναίσθηση, η επικοινωνία, η επίλυση συγκρούσεων και οι δεξιότητες δημιουργίας σχέσεων. → Προσέγγιση βασισμένη στα δυνατά σημεία: Επικεντρώνεται στον εντοπισμό και την καλλιέργεια των ατομικών δυνατών σημείων και
--	--

	ταλέντων των μαθητών, με στόχο την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοαποτελεσματικότητάς τους. → Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων: Μέθοδοι διδασκαλίας που ενθαρρύνουν τους μαθητές να αντιμετωπίζουν ενεργά προβλήματα και να αναπτύσσουν στρατηγικές επίλυσης. Περιλαμβάνει επίσης τη μάθηση από λάθη και αποτυχίες. → Προώθηση της θετικής σκέψης: Τεχνικές όπως η θετική αυτοδιάθεση, ο οραματισμός και οι επιβεβαιώσεις για την υπέρβαση αρνητικών προτύπων σκέψης και την ανάπτυξη αισιόδοξης νοοτροπίας. → Υποστήριξη στη διαχείριση του στρες: Τεχνικές διαχείρισης στρες, όπως ασκήσεις χαλάρωσης, τεχνικές αναπνοής και ενσυνειδητότητας, για αποτελεσματική αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων. → Οικοδόμηση και συνεργασία κοινότητας: Δραστηριότητες που βοηθούν τους μαθητές να δημιουργήσουν θετικές σχέσεις, να ενισχύσουν την ομαδική εργασία και να καλλιεργήσουν το αίσθημα του ανήκειν και της υποστήριξης στη σχολική κοινότητα. → Προκλήσεις και νοοτροπία ανάπτυξης: Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αντιλαμβάνονται τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και να υιοθετούν θετική στάση απέναντι στην αλλαγή και τις δυσκολίες (Kriebs, 2019). ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (15 λεπτά) Άσκηση: Ομιλία για τα Όσκαρ (30 λεπτά) Μόλις ολοκληρώσετε τη λίστα με τα 20 κομπλιμέντα ή ακόμα και μια ακροστιχίδα, γράψτε στο ημερολόγιό σας μια ομιλία επαίνου για τον εαυτό σας. Μπορεί να σας φανεί παράξενο στην αρχή, αλλά είναι πολύ απελευθερωτικό. Σε ποια talέντα θα δίνετε... Όσκαρ; Αναφερθείτε σε στιγμές όπου πιστεύετε ότι συμπεριφερθήκατε υποδειγματικά και χρησιμοποιήστε εκφράσεις που συναντάμε στις ομιλίες απονομής Όσκαρ (ευχαριστίες, αστείες ή συγκινητικές ιστορίες, τελική έκκληση κ.ά.). Αν το επιθυμούν, οι συμμετέχοντες μπορούν να παρουσιάσουν την ομιλία τους στους υπόλοιπους.
--	--

	Άσκηση: Τι μου αρέσει σε σένα... (30 λεπτά) Κάθε συμμετέχων λαμβάνει μια μικρή κάρτα όπου γράφει πρώτα το όνομά του. Η κάρτα κολλάει στην πλάτη του ατόμου με κολλητική ταινία. Οι συμμετέχοντες περπατούν στην αίθουσα και γράφουν στην κάρτα τι τους αρέσει στο άτομο που αναγράφεται στην κάρτα. Για παράδειγμα, μπορούν να σκεφτούν θετικά πράγματα που έχουν παρατηρήσει πρόσφατα σε αυτό το άτομο. Σε κάθε περίπτωση, το σχόλιο πρέπει να είναι ευχάριστο. Αν θέλετε να κάνετε την άσκηση πιο ανώνυμη, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν όλοι τον ίδιο τύπο στυλό, π.χ. μπλε στυλό ή μολύβι. Η άσκηση μπορεί να συνοδεύεται από ήσυχη μουσική στο παρασκήνιο. Οι συμμετέχοντες μπορούν να κολλήσουν την κάρτα με τις θετικές σημειώσεις στο ημερολόγιο ψυχικής υγείας τους. Μπορεί επίσης να αναφερθεί πως υπάρχουν δωρεάν εφαρμογές και διαδικτυακά ημερολόγια ευγνωμοσύνης, όπως το «Ημερολόγιο Πρώτης Ημέρας» ή το «5 Λεπτά Ημερολόγιο». Βαρόμετρο διάθεσης (5 λεπτά) Χρησιμοποιήστε ένα flipchart και ζωγραφίστε ένα θερμόμετρο, μια κλίμακα από το 1 έως το 10 ή εικονίδια που αντιπροσωπεύουν διαφορετικές διαθέσεις (π.χ. χαρούμενη, ουδέτερη, λυπημένη, αγχωμένη). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σημειώσουν την τρέχουσα διάθεσή τους στο βαρόμετρο, είτε τοποθετώντας ένα αυτοκόλλητο είτε σχεδιάζοντας ένα σημάδι. Συγκρίνετε τα αποτελέσματα του βαρομέτρου διάθεσης με αυτά που καταγράφηκαν στην αρχή του σεμιναρίου. Εργαλείο αυτοαξιολόγησης (20 λεπτά) Συμπληρώστε το ηλεκτρονικό εργαλείο αυτοαξιολόγησης του AHEADinVET
--	--

	Συμπέρασμα, Ανατροφοδότηση, Στοχασμός και Αποχαιρετισμός (20 λεπτά) - Συζήτηση: Εφαρμογή των εννοιών που αποκτήθηκαν στο επαγγελματικό πλαίσιο των συμμετεχόντων - Συνεδρία ανατροφοδότησης - Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την ημέρα και να κρατήσουν σημειώσεις στο ημερολόγιο, απαντώντας σε ερωτήσεις όπως: Τι έμαθα σήμερα; Τι ήταν καλό για μένα σήμερα; Ποιο ήταν το πιο σημαντικό; Ποια καλά πράγματα θα μοιραστή με άλλους σήμερα; Τι πρέπει να έχω κατά νου για το μέλλον; - Αντίο
Σύνοψη	Οι συμμετέχοντες έχουν πλέον βαθιά κατανόηση της ανθεκτικότητας και της σημασίας της σε προσωπικό και εκπαιδευτικό επίπεδο, καθώς και πρακτικές στρατηγικές για την ενίσχυσή της. Μπορούν να ορίσουν την ανθεκτικότητα, να τη διαχωρίζουν από συναφείς έννοιες και να εξηγούν τη συμβολή της στην ευημερία και την επαγγελματική επιτυχία. Επιπλέον, είναι ικανοί να εφαρμόζουν μοντέλα ανθεκτικότητας, να αναγνωρίζουν βασικούς παράγοντες και να κατανοούν τον ρόλο τους σε προληπτικές δράσεις. Τέλος, αντιλαμβάνονται τον αντίκτυπο της έρευνας για την ανθεκτικότητα στις εκπαιδευτικές πολιτικές και πρακτικές, καθώς και τη δική τους ευθύνη στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας ως εκπαιδευτικοί.

Πηγές

Breit, S. & Zechner , K. (2024). *Selbstfürsorge und Teamresilienz . Online-Toolbox für pädagogisches Personal im elementaren Bildungseinrichtungen* . https://www.ph-noe.ac.at/fileadmin/root_phnoe/PHN%C3%96/Department3/Toolbox/Toolbox_Barrierefrei__003_.pdf

Kriebs , S. (2019). *Resilienz in der Schule: Wie Kinder stark werden*. Junfermann Verlag.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πρότυπο λίστας αναπαραγωγής

ΑHEADinVET – Χαρούμενη Λίστα Αναπαραγωγής

Οι καλύτερες επιτυχίες για κίνητρο και καλή διάθεση:

Όχι .	Όνομα	Τίτλος	Καλλιτέχνης
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Πρεσβευτής Ψυχικής Υγείας

ΟΝΟΜΑ συμμετέχοντα

ολοκλήρωσε με επιτυχία το Σεμινάριο Δια Ζώσης Εκπαίδευσης

«Ψυχική Υγεία στην Επαγγελματική κατάρτιση»,

στις ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Τόπος, Ημερομηνία

Φορέας Υλοποίησης



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της OeAD -GmbH. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η OeAD -GmbH φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



AHEAD inVET

mentAI HEalth AmbassaDors
in VET institutions



Co-funded by
the European Union



www.aheadinvet.com



[/aheadinvet/](https://www.instagram.com/aheadinvet/)



[/profile.php?id=100089631393898](https://www.facebook.com/profile.php?id=100089631393898)



[/company/ahead-invet/](https://www.linkedin.com/company/ahead-invet/)



[/AheadInvet](https://twitter.com/AheadInvet)



Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-00088070

iNNOVela

UNIRI



HS TECNICO PROFESSIONALE
SPAGNA - CAMPANI
SPOLETO

EXELIA

bit
schulungcenter
member of bit group

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.