

Συμμετέχοντες

Αυστρία

Blickpunkt Identität – Project Coordinator

www.blickpunkt-identitaet.eu

Medizinische Universität Wien

www.muw.ac.at

ΗνωμένοΒασίλειο

Norton Radstock College

www.nortcoll.ac.uk

Ισλανδία

Listaháskóli Íslands

www.lhi.is

Mímir-Símenntun

www.mimir.is

Ιταλία

CSCS - Centro Servizi “Cultua Sviluppo” srl

www.cscs.it

Φινλανδία

Folkhälsan

www.salutogenesis.fi

Ελλάδα

ΑκαδημαϊκόΔιαδίκτυο - GUnet

www.gunet.gr

Εξωτερικοί Συνεργάτες

Ισπανία

Impacts.eu

www.impacts.eu

Ελβετία

NetUnion

www.netunion.com

*Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να αναζητήσετε
στον ιστότοπο του προγράμματος
www.resilience-project.eu*

contact

Ακαδημαϊκό Διαδίκτυο - GUnet

Δρ. Παντελής Μπαλαούρας

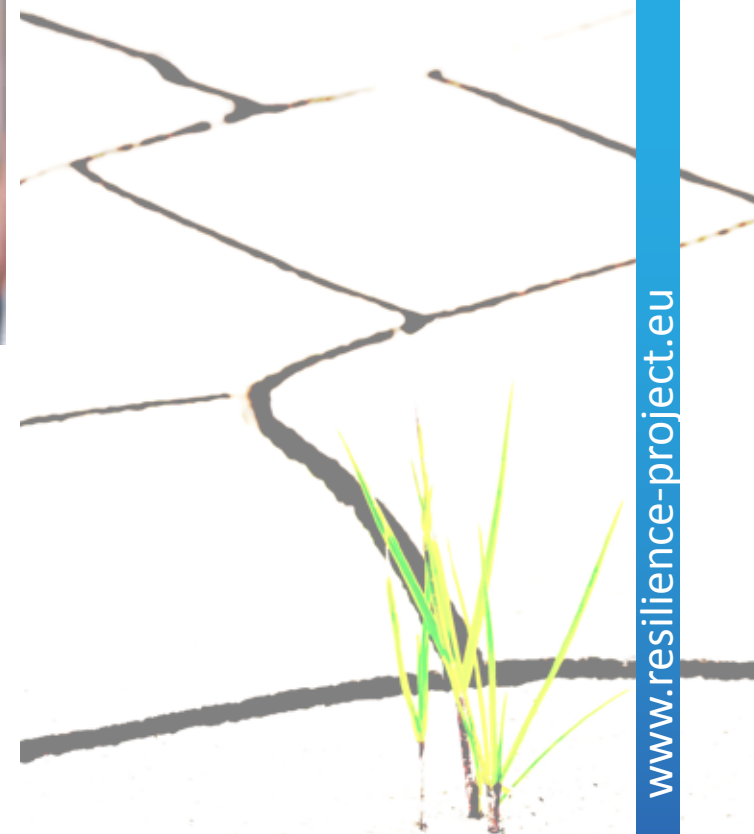
p.balaouras@noc.uoa.gr

+30 210 7275603



RESILIENCE

a key skill for education and job



www.resilience-project.eu

This project has been funded with support from the European Commission.
This communication reflects the views only of the author, and the Commission
cannot be held responsible for any use which may be made of the information
contained therein.



Ψυχική ανθεκτικότητα

Εσείς, πόση ψυχική αντοχή έχετε; Το πρόγραμμα αυτό διερευνάπώς μπορούν να βοηθηθούν μεμονωμένα άτομα και κοινότητες προκειμένου να αναπτύξουν την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν με επιτυχία τις προκλήσεις της ζωής αξιοποιώντας εσωτερικούς και εξωτερικούς τους πόρους. Επιπλέον, στο πλαίσιο του προγράμματος, προσφέρεται βοήθεια στους ανθρώπους ώστε να αποκτήσουν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα!

Τα τελευταία χρόνια, οι αλλαγές στην κοινωνία μας ήταν ραγδαίες. Οι διαδικασίες λειτουργίας σε διάφορα επίπεδα έχουν επιταχυνθεί και οι εργαζόμενοι καλούνται να αντιμετωπίσουν ολοένα αυξανόμενο φόρτο εργασίας, σε επισφαλείς συνθήκες απασχόλησης οι οποίες επιπλέον απαιτούν πλήρη αφοσίωση με όλες τις πλευρές της προσωπικότητας.

Πρόσφατες μελέτες έχουν καταδείξει ότι τα επίπεδα άγχους βαίνουν αυξανόμενα στον πληθυσμό της Ευρώπης, ιδιαίτερα μάλιστα μεταξύ των λιγότερο προνομιούχων ομάδων, όπως οι μετανάστες και όσοι αντιμετωπίζουν μακροχρόνια ανεργία, ασταθή εργασία και αλλαγές στον προσωπικό ή εργασιακό βίο τους, με αυξημένο τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας και απώλειας των υποστηρικτών κοινωνικών δικτύων. Περίοδοι ασυνέχειας στην πορεία της ζωής όπως αυτές απαιτούν την υιοθέτηση κατάλληλων στρατηγικών ώστε να αντιμετωπιστούν με επιτυχία οι συνθήκες αβεβαιότητας και αλλαγών. Ικανότητες – κλειδιά, όπως η ευελιξία, η αντίσταση στο άγχος και η αντοχή σε συνθήκες πίεσης, γίνονται πιο ζωτικές από ποτέ. Μάλιστα, τις ικανότητες αυτές οι περισσότεροι από εμάς δεν τις διδαχτήκαμε ποτέ στο σχολείο!



Στόχος του προγράμματος

Κεντρικός στόχος του προγράμματος είναι η ενσωμάτωση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε όλες τις μορφές κατάρτισης εφήβων και ενηλίκων, σε οριζόντιο επίπεδο. Οι κύριες ομάδες-στόχοι του προγράμματος είναι ιδρύματα εκπαίδευσης και κατάρτισης ανεξαρτήτως των γνωστικών αντικειμένων ή των επαγγελματικών προσόντων που καλλιεργούν. Στα ιδρύματα αυτά, η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να ενσωματωθεί σε τμήματα επαγγελματικής κατάρτισης, εκπαίδευσης ενηλίκων, ξένων γλωσσών, τεχνολογίας Διαδικτύου κ.α και αναμένεται να οδηγήσει σε αύξηση των ποσοστών επιτυχίας των διδασκομένων και σε μείωση του αριθμού αυτών που εγκαταλείπουν την εκπαίδευση πρόωρα.

Τα παράγωγα του προγράμματος

Εργαλειοθήκη Ασκήσεων

Η Εργαλειοθήκη Ασκήσεων (SelectionBox) περιλαμβάνει ποικίλες ασκήσεις ανθεκτικότητας και απευθύνεται σε μεμονωμένα άτομα και ομάδες. Μάλιστα, προκειμένου οι ασκήσεις αυτές να είναι όσο γίνεται πιο φιλικές προς το χρήστη, προσφέρονται μέσω μιας on-line βάσης. Ο ενδιαφερόμενος χρήστης μπορεί να εντοπίσει εύκολα την κατάλληλη άσκηση χρησιμοποιώντας διάφορα κριτήρια αναζήτησης με βάση το θέμα, το μέγεθος της ομάδας, τη χρονική διάρκεια, κτλ.

Κατευθυντήριες Γραμμές

Πώς μπορούν να ενσωματωθούν ασκήσεις ψυχικής ανθεκτικότητας σε υπάρχοντα διδακτικά σχήματα; Οι Κατευθυντήριες Γραμμές (Guidelines) εξηγούν τον τρόπο και δίνουν παραδείγματα σχετικά

με την εισαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στην εκπαίδευση ενηλίκων. Με τις Κατευθυντήριες Γραμμές, εκπαιδευτές και εκπαιδευτικοί από διαφορετικά πεδία θα έχουν τη δυνατότητα να αξιοποιήσουν τα εργαλεία της Εργαλειοθήκης Ασκήσεων στο έργο τους. Μάλιστα, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται σε ήδη υπάρχοντα πλαίσια διδακτικών σχημάτων αλλά και στις ειδικές απαιτήσεις μεμονωμένων χρηστών και συγκεκριμένων τύπων κουλτούρας μάθησης προκειμένου να ικανοποιηθούν οι απαιτήσεις των παρόχων εκπαίδευσης ενηλίκων και επαγγελματικής κατάρτισης.

Σχήμα συνέντευξης αποτύπωσης προσωπικού προφίλ

Το σχήμα της συνέντευξης αποτύπωσης του προσωπικού προφίλ (Personal Profile Interview Scheme) βασίζεται σε θεωρίες σχετικές με την ανθρώπινη συμπεριφορά και τις ανάγκες των ατόμων ως μελών κοινοτήτων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ικανότητα του ατόμου να αφηγείται, να μοιράζεται θετικές εμπειρίες του παρελθόντος του και να θέτει ανοικτές ερωτήσεις, με βάση τη θεωρία του Glasser για τις ανάγκες του ατόμου.

Το συγκεκριμένο σχήμα, δίνοντας έμφαση στην ψυχική ανθεκτικότητα, υποστηρίζει εκπαιδευτές, εκπαιδευτικούς και ειδικούς συμβουλευτικής ψυχολογίας στο έργο τους να προσφέρουν βοήθεια σε ανθρώπους προκειμένου εκείνοι να αντιμετωπίζουν εποικοδομητικά τις προκλήσεις της ζωής αξιοποιώντας εσωτερικούς και εξωτερικούς τους πόρους. Το εν λόγω σχήμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί παράλληλα με τις ασκήσεις που περιέχονται στην Εργαλειοθήκη Ασκήσεων και να δώσει στοιχεία για το ποιες από τις ασκήσεις αυτές είναι οι πλέον κατάλληλες για συγκεκριμένα άτομα ή ομάδες.

Σοβαρά παίγνια

Τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα από τη χρήση σοβαρών παιγνίων (serious games) τα οποία εστιάζουν σε ψυχολογικούς και συμπεριφορικούς παράγοντες σχετιζόμενους με την ψυχική ανθεκτικότητα, όπως η αυτοεκτίμηση, η αυτοεικόνα, η αντιμετώπιση του άγχους και η ρύθμιση της παρορμητικής συμπεριφοράς, είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά. Στα πλαίσια του προγράμματος αναπτύσσεται ένα μικρό παιχνίδι, μια παιγνιώδης αλληλεπίδραση, που στοχεύει στην ενίσχυση ενός επιλεγμένου θέματος κοινού στις ασκήσεις που περιέχονται στην Εργαλειοθήκη Ασκήσεων. Το παιχνίδι θα λειτουργήσει επίσης ως παρακινήτης του ενδιαφέροντος και της εμπλοκής των ομάδων στόχων του προγράμματος.

