

Πόσο ψυχικά ανθεκτικός είσαι; Το έργο διερευνά το πώς να βοηθήσει τα άτομα και τις κοινότητες να αναπτύξουν την ικανότητά τους να αντέχουν τις προκλήσεις της ζωής, όπως η ανεργία, με τη χρήση εσωτερικών και εξωτερικών πόρων. Στο πλαίσιο του έργου αναπτύσσονται, μία διαδικτυακή Εργαλειοθήκη Ασκήσεων που συμπεριλαμβάνει μεταξύ άλλων και θετικές προσεγγίσεις προαγωγής της υγείας, ένα σχήμα συνέντευξης για να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους που διατρέχουν κίνδυνο, ένα «σοβαρό» παίγνιο και τις κατευθυντήριες γραμμές για την εισαγωγή της ανθεκτικότητας στους τομείς της εκπαίδευσης ενηλίκων και της παροχής συμβουλών.

**Ψυχική ανθεκτικότητα -**  
 Η ικανότητα να ασκεί κανείς εποικοδομητικές δεξιότητες ζωής και να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της ζωής.



## Ενδιαφέρον από όλη την Ευρώπη

Η πρώτη έκδοση της Εργαλειοθήκης Ασκήσεων παρουσιάστηκε και συζητήθηκε στο Ευρωπαϊκό Φόρουμ για την Τεχνική και Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση στην Αθήνα τον Οκτώβριο του 2013. Οι ενδιαφερόμενοι διαχειριστές προγραμμάτων κατάρτισης και εκπαιδευτές από τη Φινλανδία, τη Μάλτα, την Ισπανία, την Ελβετία, τη Δανία, την Ιταλία, τις Κάτω Χώρες και το Ηνωμένο Βασίλειο συμμετείχαν σε δύο συζητήσεις στρογγυλής τραπέζης. Δοκίμασαν μία από τις ασκήσεις που ονομάζεται «κοινός παρονομαστής» και αισθάνθηκαν ότι η άσκηση μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη και να βοηθήσει τους άνεργους νέους.

## Πώς μπορείτε να συμμετάσχετε;

Σε αυτό το στάδιο του έργου έχουμε αναπτύξει 60 ασκήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορους τομείς της κατάρτισης και της διδασκαλίας, προκειμένου να βοηθήσουν τους ανθρώπους να γίνουν πιο ανθεκτικοί. Οι ασκήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε συνεδρίες ή να χρησιμοποιηθούν σε ειδικά προγράμματα κατάρτισης ψυχικής ανθεκτικότητας για ομάδες και άτομα. Εμπειρογνώμονες και επαγγελματίες στο Ηνωμένο Βασίλειο δοκίμασαν πρόσφατα μερικές από τις ασκήσεις και παρέιχαν πολύ χρήσιμες πληροφορίες και ιδέες κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης στρογγυλής τραπέζης, στο πλαίσιο της τρίτης συνάντησης των εταίρων μας.

**Ενδιαφέρεστε να δοκιμάσετε αυτές τις ασκήσεις και να μας δώσετε τη γνώμη σας; Εάν ναι, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας .**



## Γνωρίστε την ομάδα μας

Η ομάδα του έργου μας περιλαμβάνει ένα μείγμα εμπειρογνομόνων σε θέματα ανθεκτικότητας και επαγγελματίες της κατάρτισης από την Αυστρία, τη Φινλανδία, την Ελλάδα, την Ισλανδία, την Ιταλία, την Ελβετία και το Ηνωμένο Βασίλειο, συμπεριλαμβανομένων του καθηγητή Bengt Lindström, ο οποίος έχει ερευνήσει και δημοσιεύσει πολλές μελέτες σχετικά με την έννοια της κατά σαλουτογέννησης προσέγγισης (salutogenic approach) για την προαγωγή της υγείας, του καθ. Δρ Thomas Wenzel ο οποίος επικεντρώνεται στην ύστερη αντιμετώπιση του άγχους, και των συγκρούσεων που το παράγουν (post-conflict coping with stress) και του Τόνι Lam ο οποίος είναι ειδικός στην ανάπτυξη διασκεδαστικών διαδραστικών παιχνιδιών με σοβαρά μηνύματα.



## Επικοινωνία

Ακαδημαϊκό Διαδίκτυο –  
GUNet  
Δρ. Παντελής Μπαλαούρας  
τηλ: 2107275603  
email: [info@gunet.gr](mailto:info@gunet.gr)

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τον ιστότοπο  
**[www.resilience-project.eu](http://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.

