

Ενότητα Β

Έντυπο

Τίτλος	Ανθεκτικότητα: οι αποσκευές σας
Στόχοι	<p>Οι μαθησιακοί στόχοι αυτής της ενότητας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none">• Να προτείνει στους επαγγελματίες της νεολαίας, στους διαμεσολαβητές και στους εκπαιδευτικούς νέες ασκήσεις και ομαδικές δραστηριότητες με στόχο την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας• Να ενισχυθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τους εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες που μπορούν να αυξήσουν την ανθεκτικότητα• Να εφαρμόσουν πιο δημιουργικές προσεγγίσεις στη διαχείριση προβληματικών καταστάσεων ζωής
Κεντρικό μάθημα	<p>Άσκηση 1 - Εισαγωγή Όνομα: Αν ήμουν... Περιγραφή: Παρουσίαση του εαυτού σας μέσα από ομοιότητες με στοιχεία σε κάθε κατηγορία, για να γνωριστείτε μεταξύ σας στην ομάδα- έχοντας μια πρώτη γνώση της προσωπικότητας και των χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων.</p> <p>Άσκηση - Προθέρμανση Όνομα: Α: Δημιουργώντας το δίκτυ ασφαλείας μας Περιγραφή: Δημιουργία του δικτύου ασφαλείας μας: Τα μέλη της ομάδας περνούν ο ένας στον άλλο μια μπάλα από κορδόνια, για να δημιουργήσουν ένα δίκτυ ή κάτι παρόμοιο με ιστό αράχνης, εκφράζοντας παράλληλα κάτι στο οποίο είναι καλοί.</p> <p>Άσκηση 3 Όνομα: Γιώργος Μανωλιός, Γιώργος Μανωλιός, Γιώργος Μανωλιός: Πόρος ή δυσκολία; Περιγραφή: Οι υποψήφιοι για την απόκτηση του τίτλου είναι οι ακόλουθοι: Α: Τα μέλη της ομάδας κινούνται στο δωμάτιο ανάλογα με την αίσθηση που τους προκαλεί μια συγκεκριμένη εικόνα, αναλογιζόμενοι έτσι ποιες καταστάσεις θεωρούν ότι τους χαλαρώνουν ή ότι τους προκαλούν άγχος.</p> <p>Άσκηση 4</p>

	<p>Όνομα: A: Κάτω από καταιγίδα</p> <p>Περιγραφή: Το πρόγραμμα "Ανοιχτή καταιγίδα" πραγματοποιείται με τη συμμετοχή των ατόμων που βρίσκονται σε καταιγίδα: Μετά τις πρώτες δραστηριότητες που χρησίμευσαν ως γενικός προβληματισμός για προβληματικές και θετικές καταστάσεις, οι συμμετέχοντες θα αναπαραστήσουν τώρα οπτικά τις πτυχές ή τα στοιχεία που είναι προβληματικά στη ζωή τους και αυτά που τους βοηθούν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες, μέσα από τη μεταφορά μιας ομπρέλας κάτω από μια καταιγίδα.</p> <p>Άσκηση 5</p> <p>Όνομα: Η λέσχη της ζωής</p> <p>Περιγραφή: Δραστηριότητα για τον εντοπισμό των ανθρώπων που κάθε άτομο έχει στη ζωή του ως υποστήριξη.</p> <p>Άσκηση 6 - Cool down</p> <p>Όνομα: A: Strike!</p> <p>Περιγραφή: Απεργία: Ως δροσιά, μια πιο ενεργητική και σωματική δραστηριότητα θα εκτονώσει τη συναισθηματική ενέργεια και τη δέσμευση που αποκαλύφθηκε με τις προηγούμενες δραστηριότητες. Η ομάδα θα σταθεί σε κύκλο, με μια μπάλα στη μέση. Με τα χέρια ή τις γροθιές τους ανάμεσα στα πόδια τους, κάθε συμμετέχων θα πρέπει να προσπαθήσει να κάνει τη μπάλα να περάσει μέσα από τα πόδια των συμπαίκτων του, για να διώξει συμβολικά τις δυσκολίες.</p> <p>Άσκηση 7 - Αναστοχασμός και ανατροφοδότηση,</p> <p>Όνομα: Γ: Post-it!</p> <p>Περιγραφή: Στα τελευταία λεπτά του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα γράψουν έναν προσωπικό πόρο που ανακάλυψαν ή ανέλυσαν στην ομάδα και θα τον φέρουν στο σπίτι τους, ως υπενθύμιση για το πού μπορούν να βασιστούν σε δύσκολες στιγμές.</p>
<p>Σημεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη</p>	<p>Πόροι</p> <p>Στρεσογόνοι παράγοντες ή εναύσματα</p> <p>Δυσκολία</p> <p>Βοήθεια</p> <p>"Δίχτυ ασφαλείας"</p> <p>άνθρωποι γύρω μας</p> <p>Αυτογνωσία</p>

	δεξιότητες
Πηγές	<ul style="list-style-type: none"> • La fabbrica del talento, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. • REPSSI • Associazione Francesco Realmonte ONLUS, Milano
Βιβλιογραφικές αναφορές	<ul style="list-style-type: none"> • Castelli C. (2011). Resilienza e Creatività. Teorie e tecniche nei contesti di vulnerabilità. Franco Angeli. • Castelli C. (2013) TUTORI DI RESILIENZA Guida orientativa per interventi psico-educativi. EDUcatt. • Ogden P. Fisher J. (2015) Sensorimotor Psychotherapy. Raffaello Cortina Editore. Capitolo 14 Fare l'inventario. La categoria delle risorse pg 209-216 • Morgan J. & REPSSI (2009) Making a Hero (Active Citizen) Book. A guide for facilitators