

Ενημερωτικό Δελτίο 4

# POSITIVE ACADEMY

Ιανουάριος 2024



Co-funded by  
the European Union

## Σελίδα 2

### **ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ, ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΕΣΕΝΑ**

Επάγγελμα φροντίδας και η ένταξη από την Maria  
Chiara Pavesi

## Σελίδα 5

### **Εθνικά διαδικτυακά σεμινάρια**



INTRAS

happy

Smarted

SCUOLA CENTRALE FORMAZIONE



CHU de Liège

# ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ, ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΕΣΕΝΑ

## Επάγγελμα φροντίδας και ένταξη

Maria Chiara Pavesi,  
Istituto Pavoniano Artigianelli, Τρέντο, Ιταλία

**“Νοιάζομαι...**

**Θα φροντίσω τον εαυτό μου...**

**Θα σε φροντίσω εσένα...”**

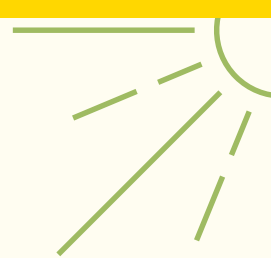
Κάθε μέρα το επάγγελμα της φροντίδας υγείας απαιτεί από εσάς να συνάπτετε μια σχέση με τον Άλλο.

Μια ιδιαίτερη σχέση αναπτύσσεται μέσω της σύνδεσης που δημιουργείται και της σχέσης που δημιουργείται μεταξύ του επαγγελματία και του Άλλου κατά τη διάρκεια της διαδικασίας φροντίδας. Σύμφωνα με τον Rogers, πρόκειται για μια σχέση συνεργασίας και εμπιστοσύνης που αποτελεί τη βάση για μια αποτελεσματική θεραπεία προαγωγής της ευεξίας, όπου θα ενσωματωθούν συγκεκριμένες τεχνικές δεξιότητες του επαγγέλματος.

Αυτή η μοναδική σχέση χαρακτηρίζεται από ενσυναίσθηση, άνευ όρων θετική εκτίμηση και γνησιότητα από τον επαγγελματία, ο οποίος δημιουργεί ένα περιβάλλον στο οποίο το άτομο μπορεί να αναγνωρίσει έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο για να εξερευνήσει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες του. Αυτό παρέχει την ευκαιρία στον Άλλο να νιώσει ότι τον κατανοούν, τον αποδέχονται και τον υποστηρίζουν στην ενίσχυση της αυτογνωσίας και στην προώθηση της ανάπτυξής του.

Σε αυτή τη συνδιαμορφωμένη πορεία, η σχέση γίνεται θεμελιώδες μέρος που εμπλέκει και τα δύο μέρη και απαιτεί και από τα δύο να είναι προαγωγοί και παράγοντες κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Αυτό διαμορφώνει μια σχέση που απαιτεί από τον επαγγελματία να είναι ικανός να συνδεθεί με τον εαυτό του και στη συνέχεια να προχωρήσει πέρα από τον εαυτό του, ώστε να είναι έτοιμος να συνδεθεί με τον άλλο. Έτσι, η σχέση που διαμορφώνεται αποκτά χαρακτηριστικά φροντίδας που υπερβαίνουν την απλή μετάδοση γνώσεων και τεχνικού περιεχομένου.





Το έργο της φροντίδας τόσο ως επαγγελματίας ΕΕΚ όσο και ως επαγγελματίας ψυχικής υγείας απαιτεί συνεχή αυτοδιάλογο που ξεκινά με μια φιλόξενη ματιά προς τον εαυτό μας για να προάγει την ευημερία των γύρω μας.

Εξετάζοντας το πλαίσιο της ΕΕΚ, η ΕΕΚ ως φορείς αλλαγής έχει καθήκον όχι μόνο να μεταδίδει γνώσεις αλλά και να φροντίζει τους μαθητές ως ανθρώπινα όντα, συμβάλλοντας στην οικοδόμηση όμορφων ψυχών και ενηλίκων ικανών να αυτοφροντίζονται.

*"Όταν είμαστε σε θέση να αγαπάμε τον εαυτό μας, προστατεύουμε και θρέφουμε ήδη την κοινωνία. Όταν είμαστε σε θέση να χαμογελάμε, όταν είμαστε ειρηνικοί, υπάρχει ήδη μια αλλαγή στον κόσμο."*

- Thich Nhat Hanh

Η εκτεταμένη ταλαιπωρία των νέων καθιστά τον ρόλο των εκπαιδευτικών στην παροχή υποστήριξης και αυτογνωσίας ακόμη πιο κρίσιμο. Σεβόμενοι τη δεοντολογία ενός επαγγέλματος που απαιτεί πραγματική φροντίδα για τους μαθητές ως άτομα πέρα από τη μετάδοση της γνώσης, αν οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί είναι κουρασμένοι ή παραμελούν την αυτοφροντίδα, τους είναι δύσκολο να καλωσορίσουν όσους συναντούν και να περιμένουν με τη σειρά τους να είναι ευτυχισμένοι οι μαθητές, να πιστεύουν στα όνειρα ή να φροντίζουν τον εαυτό τους.

Από την άποψη αυτή, η γνώση και η κατανόηση, μεταξύ άλλων μέσω ευκαιριών κατάρτισης, σχετικά με το πώς η κρίση και η αυτοκριτική ενεργοποιούν αυτόματους αμυντικούς μηχανισμούς, επηρεάζοντας τις αντιλήψεις και τις γνωστικές και σωματικές αντιδράσεις και διαμορφώνοντας μηχανισμούς σχέσεων που δεν είναι ανοιχτοί στον Άλλο. Η διερεύνηση των υποκείμενων μηχανισμών των προκαταλήψεων και των προκαταλήψεων που εμποδίζουν την ακριβή αντίληψη της πραγματικότητας επιτρέπει, στην ασαγωγική προοπτική της γνώσης, να κατέχουμε, να μεταμορφώνουμε τον εαυτό μας και να είμαστε έτοιμοι για μια σχέση με τον άλλο.

*"Είμαστε ζωντανά υποκείμενα προικισμένα με τη δύναμη να επιλέγουμε, να οικοδομούμε σχέσεις, να κάνουμε αλλαγές στην προσωπικότητά μας, στους άλλους, στις συνθήκες."*

Roberto Assagioli

Ξεκινώντας από μια προσέγγιση όπως η θετική ψυχολογία που τονίζει τη σημασία των πρακτικών που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα και την αυτοσυμπόνια. Η ενσυνειδητότητα βοηθά στην ανάπτυξη μιας ανοιχτής και περιέργης προοπτικής απέναντι στην εμπειρία, ενώ η αυτοσυμπόνια προάγει μια στοργική και ευγενική στάση απέναντι στον εαυτό μας. Ο συνδυασμός αυτών των προβληματισμών καταλήγει σε μια πρόσκληση να σταματήσουμε, να ανακαλύψουμε ξανά τα μικρά πράγματα και να εκπλαγούμε από την ομορφιά. Η επένδυση στην εκπαίδευση ως πράξη αγάπης, ξεκινώντας από την αυτοφροντίδα, καθίσταται απαραίτητη για τη δημιουργία ενός συμπονετικού και χωρίς αποκλεισμούς εκπαιδευτικού περιβάλλοντος.

Το Ινστιτούτο Artigianelli Pavoniano στο Τρέντο της Ιταλίας, θέλησε να δημιουργήσει ένα σύστημα βασισμένο σε αυτούς τους προβληματισμούς που δίνει έμφαση και προωθεί το ατομικό δυναμικό και την ανταλλαγή τεχνογνωσίας με στόχο την προώθηση της ευημερίας του ατόμου μέσα στο οικοσύστημα. Εδώ, κάθε άτομο εξετάζεται ως άτομο στο σύνολο της λειτουργίας του και οι ελλείψεις ή οι δυσλειτουργικές περιοχές του καθενός σχετίζονται με τους πόρους. Ο φαύλος κύκλος που δημιουργεί εξάρτηση από το "άλλο από εμένα" σπάει και οι πόροι αποτιμώνται μέσω της υποστήριξης της αναγνώρισης και της ενδυνάμωσης του βαθύτερου εαυτού του ατόμου.

Με αυτόν τον τρόπο, κάθε άτομο (μαθητής, δάσκαλος, οικογένεια) αναγνωρίζεται για αυτό που έχει να προσφέρει στους άλλους και του επιτρέπεται να καθοδηγείται προς την προώθηση της ευημερίας του και την αξιοποίηση των δυνατοτήτων του.

Αυτό σημαίνει ότι το σύστημα και οι εσωτερικοί επαγγελματίες πρέπει να είναι έτοιμοι να αγκαλιάσουν [την αυτοεργασία] για να είναι σε θέση να δουν τις δυνατότητες ακόμη και στον πιο δύσκολο μαθητή και να τους αναγνωρίσουν τους τομείς των δυνάμεών τους, παρέχοντας ευκαιρίες για να ανθίσουν, διότι, όπως είπε ένας σημαντικός Ιταλός τραγουδιστής:

*"Dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori"* - Fabrizio De André  
(Από τα διαμάντια δεν βγαίνει τίποτα, από την κοπριά βγαίνουν λουλούδια)





## Εθνικά διαδικτυακά σεμινάρια

Κατά τους μήνες Νοέμβριο και Δεκέμβριο, διοργανώσαμε μια σειρά εθνικών διαδικτυακών σεμιναρίων για να παρουσιάσουμε σε βάθος τα αποτελέσματα του έργου και να πραγματοποιήσουμε μια εισαγωγική εκπαίδευση με τη χρήση του υλικού που αναπτύχθηκε και απευθυνόταν σε επαγγελματίες της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης και σε εργαζόμενους στον τομέα της ψυχικής υγείας στις αντίστοιχες χώρες μας.

### **HAPPSY, Ελλάδα**

Ο Ελληνικός Σύνδεσμος Θετικής Ψυχολογίας (HAPPSY) διοργάνωσε ένα εθνικό διαδικτυακό σεμινάριο στις 25 Νοεμβρίου 2023 σε μια ομάδα Ελλήνων επαγγελματιών ψυχικής υγείας και ΕΕΚ. Το διαδικτυακό σεμινάριο χωρίστηκε σε δύο μέρη, όπου αρχικά οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας εισήχθησαν στη θεωρητική έννοια του έργου, τους σκοπούς και τους μακροπρόθεσμους στόχους. Στο δεύτερο μέρος, οι εθελοντές χωρίστηκαν σε δύο ομάδες μαζί με τους εκπαιδευτές και είχαν την ευκαιρία να εξερευνήσουν ατομικά τη διαδραστική πλατφόρμα της Ακαδημίας και να εξοικειωθούν με το Serious Game. Η αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων επιτεύχθηκε με τη βίωση μιας δραστηριότητας με βάση την κοινότητα, στην οποία κάθε επαγγελματίας προβληματίστηκε και μοιράστηκε μια δήλωση ευγνωμοσύνης σχετικά με τη θέση του ρόλου του.

Το εθνικό διαδικτυακό σεμινάριο (R2/A3) και η τοπική επίδειξη του Serious Game (R3/A3) διήρκεσαν 3 ½ ώρες και συνολικά συμμετείχαν 25 άτομα.

Το διαδικτυακό σεμινάριο ολοκληρώθηκε με μια θετική ανάμνηση του γεγονότος κατά την οποία κάθε συμμετέχων επέλεξε ένα αντικείμενο *in vivo* που θα χρησιμοποιηθεί ως θετική ανάμνηση της κατάρτισης.

### **Institute of Development N. Charalambous (IoD), Κύπρος**

Το Ινστιτούτο Ανάπτυξης τέσταρε με επιτυχία το e-Kit της Positive Academy και το Serious Game κατά τη διάρκεια του διαδικτυακού εθνικού διαδικτυακού σεμιναρίου που διοργανώθηκε στην Κύπρο στα τέλη Νοεμβρίου 2023. Το διαδικτυακό σεμινάριο παρακολούθησαν επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ψυχολόγοι, ψυχοθεραπευτές, κοινωνικοί λειτουργοί, καθώς και προπονητές και εκπαιδευτές ΕΕΚ. Οι εκπαιδευτές ενέπλεξαν τους συμμετέχοντες να λάβουν ενεργό μέρος στο διαδικτυακό σεμινάριο διευκολύνοντας ένα πρακτικό και διαδραστικό πρόγραμμα, το οποίο άφησε τους συμμετέχοντες συνολικά ικανοποιημένους και εντυπωσιασμένους από το έργο της Θετικής Ακαδημίας και τα αποτελέσματά του. Για να παραθέσω τα λόγια ενός από τους ίδιους τους συμμετέχοντες: "Η υποδοχή που δεχτήκαμε από τους συντονιστές του διαδικτυακού σεμιναρίου ήταν πολύ θετική, γεμάτη ενέργεια και προθυμία να μας καλωσορίσουν στον κόσμο της Θετικής Ψυχολογίας. Τα βήματα που ακολουθήσαμε ήταν αρκετά εκπαιδευτικά και μας βοήθησαν να χαλαρώσουμε και να ενταχθούμε καλύτερα στην ατμόσφαιρα των ασκήσεων. Πιστεύω ότι οι στόχοι τους επιτεύχθηκαν, καθώς υπήρξε ενεργή συμμετοχή από τους συμμετέχοντες".



## CPIP, Ρουμανία

Εκπαιδευτικοί, εκπαιδευτές, ψυχολόγοι και εκπρόσωποι της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (EEK) συμμετείχαν στο διαδικτυακό σεμινάριο της Θετικής Ακαδημίας στη Ρουμανία. Οι συμμετέχοντες παρείχαν θετικές αξιολογήσεις, τονίζοντας ότι η ενσωμάτωση του σοβαρού παιχνιδιού τους επέτρεψε να παίξουν και να μάθουν για την ψυχολογική ανθεκτικότητα με χαλαρό και προσιτό τρόπο. Ένας συμμετέχων σημείωσε: "Τα σενάρια ήταν ρεαλιστικά, αντιπροσωπεύοντας καταστάσεις της πραγματικής ζωής και προσφέροντας πολλαπλές επιλογές για τις απαντήσεις των σεναρίων". Η ανατροφοδότηση αντανάκλα την επιτυχία της εκδήλωσης όσον αφορά την παροχή μιας ελκυστικής και αποτελεσματικής μαθησιακής εμπειρίας σχετικά με τις αποχρώσεις της ψυχολογικής ανθεκτικότητας.

## IASIS, Ελλάδα

Το πρόσφατο εθνικό διαδικτυακό σεμινάριο στο πλαίσιο του έργου "Θετική Ακαδημία", που πραγματοποιήθηκε στις 30 Νοεμβρίου στην Ελλάδα και φιλοξενήθηκε από τις γνωστές εκπαιδευτρίες Ελένη Σπυροπούλου, Έλενα Εγγλέζου και Άννα Κλωνάρη, ήταν ένας θρίαμβος της διαδραστικής μάθησης. Η τριώρη συνεδρία, την οποία παρακολούθησαν 25 επαγγελματίες ψυχικής υγείας, περιελάμβανε δυναμικές ασκήσεις και ενδιαφέρουσες συζητήσεις σε διαλείμματα, αποσπώντας υψηλούς επαίνους για την πρακτική, πραγματική εφαρμογή της. Οι συμμετέχοντες επαίνεσαν το διαδικτυακό σεμινάριο για το εξειδικευμένο περιεχόμενό του, το οποίο ήταν τόσο κατατοπιστικό όσο και άμεσα σχετικό με τις επαγγελματικές τους πρακτικές. Η καινοτόμος χρήση εργαλείων δικτύωσης και ψηφιακών πλατφορμών όχι μόνο ενίσχυσε τη μαθησιακή εμπειρία, αλλά και προώθησε πολύτιμες επαγγελματικές συνδέσεις. Αυτό το διαδικτυακό σεμινάριο έθεσε νέα πρότυπα στην ψηφιακή μάθηση, συνδυάζοντας τη γνώση των εμπειρογνομώνων με διαδραστικές, πρακτικές συνεδρίες που άφησαν τους συμμετέχοντες εμπλουτισμένους και καλύτερα εξοπλισμένους στον τομέα τους..





### **IINTRAS, Ισπανία**

Η προσέγγιση του διαδικτυακού σεμιναρίου που διοργάνωσε το Ίδρυμα INTRAS στις 20 Δεκεμβρίου ήταν εξαιρετικά πρακτική. Παρουσιάσαμε κάθε εκπαιδευτική ενότητα ακολουθούμενη από μια δειγματική άσκηση προσαρμοσμένη από τις δραστηριότητες που περιέχονται στις αντίστοιχες ενότητες. Χωρίσαμε την ομάδα σε 3 αίθουσες διαλείμματος, καθεμία από τις οποίες καθοδηγούνταν από έναν εκπαιδευτή του έργου Positive Academy, έτσι ώστε κάθε συμμετέχων που επιθυμούσε να μιλήσει και να μοιραστεί τις σκέψεις και τους προβληματισμούς του να μπορούσε να το κάνει. Η παράδοση ήταν κατ' εξοχήν διαδραστική και συμμετοχική, προκειμένου οι συμμετέχοντες να παραμείνουν αφοσιωμένοι στη διαδικασία.

Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν θετικές απόψεις σχετικά με τη συνολική συνάφεια και χρησιμότητα του διαδικτυακού σεμιναρίου. Βρήκαν τη μορφή ελκυστική και εκτίμησαν το σχεδιασμό των συνεδριών. Ο προσανατολισμός της κατάρτισης, με επίκεντρο τον εσωτερικό αναστοχασμό, την ενσυνειδητότητα και την αυτοσυμπόνια, έτυχε καλής υποδοχής. Επιπλέον, σημείωσαν τη θετική προσέγγιση προς την ευημερία στο χώρο εργασίας και την έμφαση στα θετικά συναισθήματα. Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν επίσης τη σαφήνεια και την ευκολία χρήσης της εκπαιδευτικής πλατφόρμας και τη βρήκαν προσιτή. Αναγνώρισαν τον διαδραστικό και πρακτικό χαρακτήρα του διαδικτυακού σεμιναρίου και εκτίμησαν την ευκαιρία να μοιραστούν τις απόψεις τους μετά το πέρας της όλης διαδικασίας.

### **SCF, Ιταλία**

Η πιλοτική εφαρμογή της πλατφόρμας της Θετικής Ακαδημίας πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά στις 15 Δεκεμβρίου 2023 και συμμετείχαν 25 συμμετέχοντες και 4 εκπαιδευτές. Οι συμμετέχοντες προέρχονταν από τα συνεργαζόμενα ΙΕΚ της SCF και αποτελούν το δίκτυο του οικοσυστήματος Artigianelli.

Στο διαδικτυακό σεμινάριο συμμετείχαν επαγγελματίες της ΕΕΚ και της ΜΧΠ, που τους ενώνει ο ρόλος τους ως επαγγελματίες της φροντίδας. Οι συμμετέχοντες έδειξαν ενδιαφέρον για την πλατφόρμα και την εργαλειοθήκη που αναπτύχθηκε.

Η εκδήλωση παρείχε την ευκαιρία για συζήτηση και εμπλουτισμό του θέματος του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης στα επαγγέλματα φροντίδας (τόσο των ΥΕΠ όσο και των ΕΕΚ): μετά από μια εισαγωγική εκπαίδευση, παρουσιάστηκαν τρεις διαφορετικές ασκήσεις, επιλεγμένες από τρεις ενότητες του E-kit, και ακολούθησε ο πειραματισμός της πλατφόρμας και του Serious Game. Συμπεριλήφθηκε επίσης μια συλλογή δεδομένων.

Η ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες συλλέγονταν συνεχώς κατά τη διάρκεια της πιλοτικής εφαρμογής.

Παρόλο που πολλοί συμμετέχοντες αναφέρουν ότι θα εμβαθύνουν περισσότερο στις ενότητες στο μέλλον, η πτυχή που εκτιμήθηκε περισσότερο αφορούσε την πρακτική και τη συγκεκριμένη εμπειρία των ενότητων.

FUNDACIÓN  
**Intras**



SCUOLA CENTRALE FORMAZIONE

iasis



INSTITUTE OF  
DEVELOPMENT  
N. CHARALAMBOUS



SITO IN MANUTENZIONE

*Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.*