

Newsletter v3

# POSITIVE ACADEMY

Δεκέμβριος 2023



Co-funded by  
the European Union

## Σελίδα 2-3

**Ηλεκτρονικό πακέτο «Θετικής Ακαδημίας»- Μια Καινοτόμα Ολιστική Εκπαιδευτική Προσέγγιση για Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας και Εκπαιδευτές**

## Σελίδα 4-5

**Θετική Ακαδημία- «Σοβαρό παιχνίδι». Ένα εργαλείο για την ενίσχυση της μάθησης**

## Σελίδα 6

**Διακρατικό διαδικτυακό σεμινάριο κοινής κατάρτισης**



INTRAS

happyx





Co-funded by  
the European Union

## Ηλεκτρονικό πακέτο «Θετικής Ακαδημίας»- Μια Καινοτόμα Ολιστική Εκπαιδευτική Προσέγγιση για τα Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας και τους Εκπαιδευτές

Το «Positive Academy» είναι ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα που παρέχει μια ολιστική προσέγγιση με στόχο την οικοδόμηση και ενίσχυση της ανθεκτικότητας των Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας και των Εκπαιδευτών αξιοποιώντας τα ευρήματα της έρευνας της Θετικής Ψυχολογίας, τη Θετική Συμβουλευτική, τις Τεχνικές Ψυχοεκπαίδευσης και τις Ψηφιακές Τεχνολογίες.

Έχοντας ολοκληρώσει την προκαταρκτική έρευνα σχετικά με τα κύρια ζητήματα και τις επιπτώσεις σχετικά με την ανθεκτικότητα, οι εταίροι της «Θετικής Ακαδημίας», έχουν προχωρήσει στο σχεδιασμό και την παροχή ενός εκπαιδευτικού προγράμματος για Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας και Εκπαιδευτές που εργάζονται με Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας, το οποίο αποτελείται από καινοτόμες ασκήσεις βασισμένες σε αρχές της Θετικής Ψυχολογίας.



2

Το πρόγραμμα αποτελείται από επτά εκπαιδευτικές ενότητες που επικεντρώνονται σε διαφορετικές πτυχές της καλλιέργειας της ανθεκτικότητας με στόχο να ενισχύσουν τις δεξιότητες των Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας για την αντιμετώπιση του ψυχολογικά απαιτητικού κόσμου. Πιο συγκεκριμένα οι ενότητες αυτές είναι:



FOUNDATION  
intras

happysy

Smarted  
SMART EDITION

SCUOLA CENTRALE FORMAZIONE  
s c f

INSTITUTE OF  
DEVELOPMENT  
H. CHARALAMBOS

CHU  
de Liège

PO  
Si  
Ti  
VE  
academy



1. Θετικά συναισθήματα και απόλαυση (πώς να αναγνωρίζετε, να εκφράζετε και να προκαλείτε θετικά συναισθήματα μέσω τρόπων απόλαυσης των θετικών γεγονότων στη δουλειά και τη ζωή σας)
2. Θετικές σχέσεις ( πώς να χτίσετε θετικές σχέσεις μέσω θετικής επικοινωνίας, ευγνωμοσύνης, κοινωνικής υποστήριξης και συγχώρεσης)
3. Δυνατά σημεία χαρακτήρα ( πώς να αναγνωρίσετε και χρησιμοποιήσετε τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα με νέους τρόπους για να ξεπεράσετε τις αντιξοότητες)
4. Αυτοσυμπόνια (πώς να καλλιεργήσετε τρόπους για να μάθετε πώς να γίνετε ευγενικοί με τον εαυτό σας , να μειώσετε την αυτοκριτική και να αντιμετωπίσετε επαγγελματικές και προσωπικές προκλήσεις)
5. Νόημα & Σκοπός (πώς να ανακαλύψετε θετικό νόημα αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις της επαγγελματικής ζωής)
6. Ενσυνειδητότητα & Νοοτροπία “Eustress”(τεχνικές αυτορρύθμισης και ενσυνειδητότητας για μια θετική απάντηση σε επαγγελματικούς στρεσογόνους παράγοντες)
7. Καθορισμός ορίων-Διαχείριση χρόνου και άγχους

Κάθε ενότητα περιέχει 7-8 δραστηριότητες που περιλαμβάνουν βιωματικές και στοχαστικές τεχνικές μάθησης που βασίζονται στη θετική ψυχολογία και την ψυχοεκπαίδευση. Οι δραστηριότητες είναι: α) ατομικές, β) δυαδικές, για εξάσκηση με έναν συνάδελφο, έναν επόπτη ή έναν φίλο/συνεργάτη και γ) με βάση την κοινότητα για να εξασκηθούν σε ομαδικό επίπεδο, π.χ. κοινότητα, με το θεραπευτικό προσωπικό, με τη θεραπευτική ομάδα κ.λπ.

Το εκπαιδευτικό υλικό είναι διαθέσιμο στην Πλατφόρμα Ψηφιακής Μάθησης της Θετικής Ακαδημίας με τη μορφή ηλεκτρονικού «πακέτου».

Από τον Νοέμβριο του 2023, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα δοκιμαστεί με ενδιαφερόμενα μέρη στις χώρες εταίρους. Κάθε συνεργάτης της «Θετικής Ακαδημίας» θα εκπαιδεύσει 25 συμμετέχοντες μέσω των Εθνικών Διαδικτυακών Σεμιναρίων.

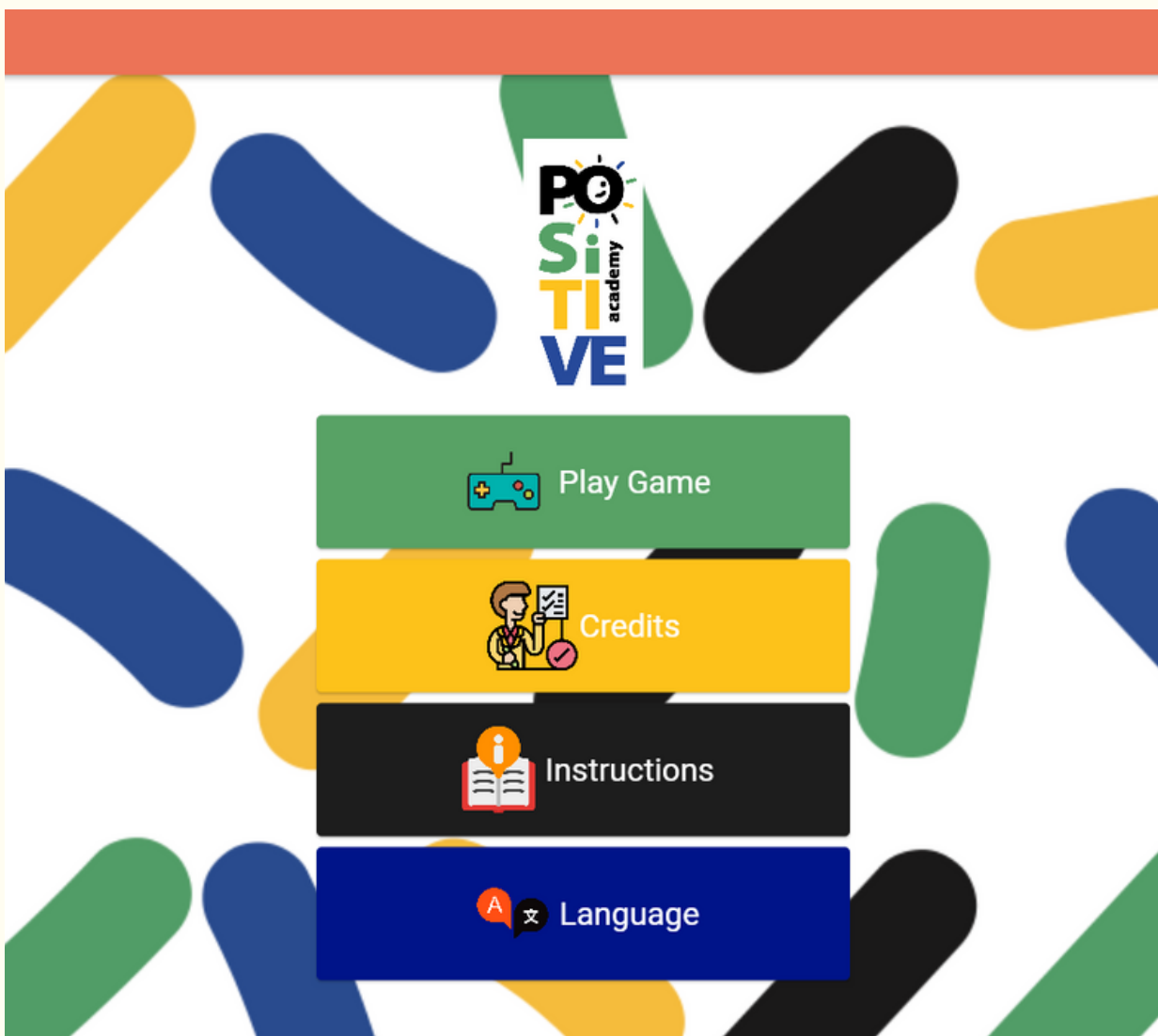




Co-funded by  
the European Union

## Θετική Ακαδημία - σοβαρό παιχνίδι. Ένα εργαλείο για την ενίσχυση της μάθησης

Τα παιχνίδια είναι μια θεμελιώδης πτυχή του ανθρώπινου πολιτισμού και της κοινωνίας, παρέχοντας δομημένες και διασκεδαστικές εμπειρίες που προάγουν τα κίνητρα και τη δέσμευση. Λόγω της ελκυστικής και παρακινητικής φύσης τους, τα παιχνίδια και οι μηχανισμοί της παιχνιδοποίησης, έχουν χρησιμοποιηθεί ευρέως σε διάφορα κοινωνικά και εκπαιδευτικά πλαίσια, όπως η πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, η εκπαίδευση ενηλίκων και η τριτοβάθμια εκπαίδευση, η υγειονομική περίθαλψη και η φυσική κατάσταση, ο χώρος εργασίας και η συμπεριφορά των καταναλωτών.





## Τι κάνει ένα παιχνίδι σοβαρό;

Σίγουρα ο σκοπός του. Τα σοβαρά παιχνίδια είναι εκείνα που έχουν σχεδιαστεί και αναπτυχθεί με σκοπό να βοηθήσουν τους παίκτες να επιτύχουν έναν μαθησιακό στόχο πέρα από την απλή ψυχαγωγία.

Το έργο «Positive Academy» στοχεύει να βασιστεί σε αυτό το εργαλείο για την ενίσχυση της εκπαίδευσης και ανάπτυξης των μαλακών δεξιοτήτων και της ανθεκτικότητας, σχεδιάζοντας ένα σοβαρό παιχνίδι χρήσιμο για Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας και Εκπαιδευτές. Το όραμά μας είναι ότι οι μαλακές δεξιότητες μπορούν να μαθευτούν και να αναπτυχθούν με βάση την πραγματική εμπειρία ζωής, την αλληλεπίδραση και τον προβληματισμό σε εποικοδομητικές ανατροφοδοτήσεις .

Ένα ισχυρό εργαλείο που ταιριάζει ιδιαίτερα στη βιωματική μάθηση είναι το παιχνίδι ρόλων, μεταφέροντας τη μαθησιακή εμπειρία από μια απρόσωπη και νοητή μορφή σε μια διαδραστική και συμμετοχική διάσταση. Επιπλέον, η μαθησιακή εμπειρία που προέρχεται από ψηφιακά παιχνίδια ρόλων σε περιβάλλοντα ηλεκτρονικής μάθησης περιλαμβάνει δυνητικά δύο διαστάσεις: τη διαδραστική και την αναστοχαστική.

Με βάση τα παραπάνω, η ομάδα έργου του «Positive Academy» έχει σχεδιάσει και αναπτύξει ένα σοβαρό παιχνίδι που βασίζεται σε χαρακτηριστικά βιωματικής μάθησης και παιχνιδιού ρόλων.

Το σοβαρό παιχνίδι «Positive Academy» αναπτύσσεται ως μια τυπική καθημερινή ρουτίνα ενός Επαγγελματία Ψυχικής Υγείας . Ο χρήστης καθοδηγείται να ταυτίζεται ως Επαγγελματία Ψυχικής Υγείας που αντιμετωπίζει πραγματικές προκλήσεις της ζωής.

Η εμπειρία παιχνιδιού αποτελείται από πολλά σενάρια. Σε καθένα από αυτά, ο εκπαιδευόμενος θα έχει την ευκαιρία να επιλέξει μία από τις τέσσερις πιθανές λύσεις σε μια δύσκολη κατάσταση. Αυτό το είδος εμπειρίας προορίζεται να περιλαμβάνει την αναστοχαστική διάσταση, βοηθώντας τον εκπαιδευόμενο να εφαρμόσει τις πληροφορίες που έχει μάθει σε πραγματικές καταστάσεις της ζωής.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο θεωρούμε αυτό το εργαλείο ως θεμελιώδες μέρος για την επιτυχία της μαθησιακής διαδικασίας, ειδικά επειδή το μαθησιακό αποτέλεσμα περιλαμβάνει κυρίως μαλακές δεξιότητες και ανθεκτικότητα και κατά συνέπεια διαστάσεις συμπεριφοράς.





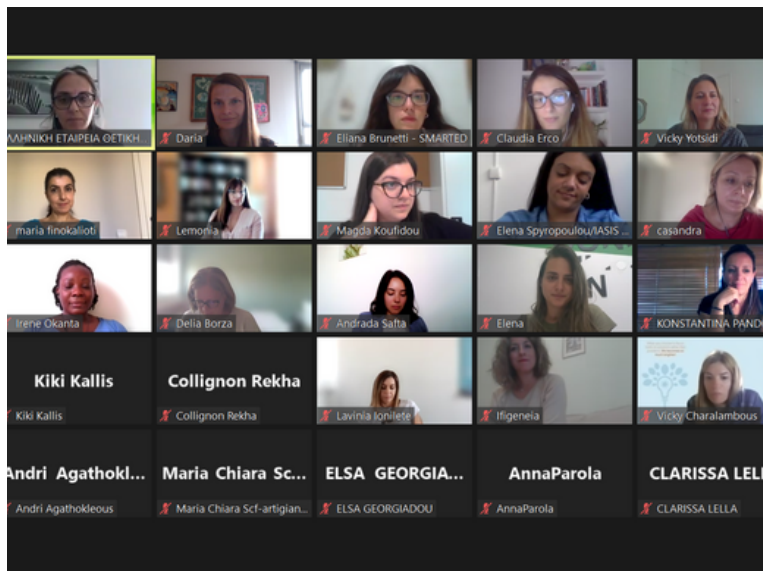


Co-funded by  
the European Union

## Διακρατικό Κοινό Εκπαιδευτικό Διαδικτυακό σεμινάριο

Στις 12 και 13 Οκτωβρίου, διοργανώσαμε ένα Διακρατικό Κοινό Εκπαιδευτικό Διαδικτυακό σεμινάριο κατά τη διάρκεια του οποίου 28 επαγγελματίες είχαν την ευκαιρία να εξοικειωθούν και να δοκιμάσουν τα εκπαιδευτικά εργαλεία που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου Positive Academy. Αυτοί οι επαγγελματίες θα υποστηρίξουν τους εταίρους του προγράμματος Positive Academy στην παράδοση των Εθνικών Εκπαιδευτικών Διαδικτυακών Σεμιναρίων για Επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας σε όλες τις χώρες εταίρους τους επόμενους μήνες.

Καλούμε όλους τους επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στον τομέα της ψυχικής υγείας που ενδιαφέρονται να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα, τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τους πόρους τους από το πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας και τις εφαρμογές της στην εκπαίδευση ενηλίκων να επικοινωνήσουν μαζί μας και να συμμετάσχουν στα Εθνικά Webinars.



Professional tool to prevent  
stress and burn out

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



FUNDACIÓN  
**Intras**

**CHU**  
de Liège



iasis



Co-funded by  
the European Union



SITO IN MANUTENZIONE

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*