



# Happy Habits



Co-funded by  
the European Union

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ 2 | ΜΑΪΟΣ 2023



## ΤΟ ΕΡΓΟ

Το έργο **Happy Habits (HaHa)** επικεντρώνεται στη **βελτίωση της συναισθηματικής και ψυχολογικής ευημερίας** ατόμων και ομάδων, ιδίως εκείνων που έχουν πληγεί από τα επακόλουθα της πανδημίας COVID-19 ή/και άλλων τραυματικών γεγονότων. Ο κύριος στόχος του HaHa είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της φροντίδας της ψυχικής υγείας του ατόμου, η παροχή ευκαιριών και η υποστήριξη των ατόμων σχετικά με τον τρόπο ίασης, ενίσχυσης της ευημερίας και ενδυνάμωσης της ψυχολογικής τους ανθεκτικότητας.

Το έργο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του προγράμματος Erasmus Plus και τρέχει από τον Ιανουάριο του 2022 με τη συμμετοχή πέντε οργανισμών από πέντε διαφορετικές χώρες: Elan Interculturel (Γαλλία), Associacio La Xixa Teatre (Ισπανία), Inova Aspire B.V. (Ολλανδία), CESIE (Ιταλία) και το Institute of Development (Κύπρος).

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΟ ΕΡΓΟ

ΝΕΑ

ΠΙΛΟΤΙΚΗ  
ΕΦΑΡΜΟΓΗ



HaHa - Happy Habits © 2023

This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Co-funded by  
the European Union

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

2021-1-FR01-KA220-ADU-000026001

## ΝΕΑ

### Πιλοτική εφαρμογή του Βιβλίου Δραστηριοτήτων Μεθόδου του έργου HaHa!

Τον Μάρτιο και τον Απρίλιο του 2023 η κοινοπραξία του έργου HaHa δοκίμασε κατά τη διάρκεια πιλοτικών προγραμμάτων το Βιβλίο Δραστηριοτήτων Μεθόδου για το έργο HaHa σε κάθε μία από τις πέντε χώρες εταίρους. Το Βιβλίο Δραστηριοτήτων της Μεθόδου HaHa παρέχει μια συλλογή δραστηριοτήτων και πρακτικών εφαρμογών που έχουν ως σκοπό να προάγουν την ευημερία και τις **"ευτυχισμένες στιγμές"** σε ατομικά και ομαδικά περιβάλλοντα. Οι δραστηριότητες στοχεύουν σε άτομα που αναζητούν να βρουν νέους και δημιουργικούς τρόπους για το πώς να αντιμετωπίσουν τα δύσκολα συναισθήματα και πώς να αναπτύξουν την ευημερία μέσα από υγιείς και δημιουργικές διεξόδους! Το Βιβλίο Δραστηριοτήτων της Μεθόδου HaHa αναπτύσσει μια συλλογή εργαλείων και τεχνικών, όπως **το χιούμορ, η θετική ψυχολογία, η χοροθεραπεία, το θέατρο, η ενσυνειδητότητα και το γέλιο**, για να βοηθήσει τα άτομα να καλλιεργήσουν την ευγνωμοσύνη, να είναι σε θέση να ανταπεξέλθουν όταν προκύπτουν δύσκολες καταστάσεις, ενώ παράλληλα να αυξήσουν την αποτελεσματικότητά τους στην επαγγελματική και προσωπική τους ζωή.



Η πιλοτική μας εκπαίδευση απευθύνθηκε σε 101 άτομα που άνηκαν σε διαφορετικές ομάδες, όπως φοιτητές πανεπιστημίου, μετανάστες, ηλικιωμένοι (+65 ετών) και άτομα του γενικού πληθυσμού.





## Ο αντίκτυπος του πιλοτικού προγράμματος στους συμμετέχοντες:

Τα πιλοτικά προγράμματα στέφθηκαν με επιτυχία και όλοι οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι θα συνιστούσαν την εκπαίδευση σε άλλους/ες. Οι συμμετέχοντες/ουσες χρησιμοποίησαν λέξεις όπως "θετικό", "κατατοπιστικό", "διαδραστικό", "χρήσιμο", "διορατικό", "ουσιαστικό" και "σχετικό" για να περιγράψουν το πρόγραμμα και το περιεχόμενό του. Τα πιλοτικά προγράμματα θεωρήθηκαν ως μια εξαιρετική ευκαιρία για αυτοσυγκέντρωση, για να αφιερώσουν τα άτομα λίγο χρόνο για τον εαυτό τους και για να γνωρίσουν άλλα άτομα με παρόμοιο τρόπο σκέψης.

Αξίζει να αναφερθεί ότι ορισμένα από τα μέλη των ομάδων που συμμετείχαν (όπως οι ηλικιωμένοι) ζουν μόνα τους και δεν έχουν πολλές κοινωνικές επαφές. Ως εκ τούτου, η κοινότητα HaHa που δημιουργήσαμε τους έδωσε, όπως είπαν: "μια αίσθηση του ανήκειν", "μια νέα προσέγγιση της ευτυχίας", "τη δυνατότητα να προβληματιστούν και να εντοπίσουν τα πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες", "να επικεντρωθούν στο παρόν και στην ευημερία τους" και "να είναι δημιουργικοί και να εκφραστούν με διαφορετικό τρόπο".

## ΜΕΡΙΚΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΧΟΛΙΑ ΠΟΥ ΛΑΒΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΗΤΑΝ:

"(Η πιλοτική εφαρμογή) Με βοήθησε να συνειδητοποιήσω τη σημασία του να δείχνουμε περισσότερη αγάπη στους ανθρώπους γύρω μας, να εξωτερικεύουμε τα συναισθήματά μας και να μη σταματάμε ποτέ να ονειρευόμαστε. Είναι δωρεάν!"

"Ακούγοντας τι έχουν τα άλλα άτομα να πουν, νιώθεις πιο άνετα να μοιράζεσαι και για τον εαυτό σου".

"Με έκανε να δω τη σημασία του να εστιάζω σε αυτό που συμβαίνει αυτή τη στιγμή."

"Οι δραστηριότητες με βοήθησαν να δω τη σημασία του να εστιάζουμε στα θετικά πράγματα που συμβαίνουν γύρω μας"

"Έμαθα περισσότερα για την αυτοσυμπόνια, που ήταν κάτι καινούργιο για μένα"



Επιπρόσθετα, όταν ρωτήσαμε τους συμμετέχοντες ποιες ασκήσεις τους άρεσαν περισσότερο, παρατηρήσαμε μια μεγάλη ποικιλία στις απαντήσεις τους, γεγονός που δείχνει ότι οι εκπαιδευόμενοι/ες είχαν τις δικές τους προσωπικές προτιμήσεις. Αυτό ευθυγραμμίζεται επίσης με τον σκοπό του Βιβλίου Δραστηριοτήτων της Μεθόδου HaHa, ο οποίος είναι να προσφέρει μια καλή ποικιλία δραστηριοτήτων, οι οποίες μπορούν να ικανοποιήσουν διαφορετικές ανάγκες, ενδιαφέροντα και προτιμήσεις.

Συνολικά, οι συμμετέχοντες αισθάνθηκαν ότι έφυγαν από τα πιλοτικά προγράμματα με νέες ιδέες και μια νέα προοπτική για τη ζωή τους. Τα πιλοτικά προγράμματα παρείχαν τόσο το χρόνο όσο και τα απαραίτητα εργαλεία για αυτο-αναστοχασμό, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να συνδεθούν και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον. Ελπίζουμε ότι αυτά τα δίκτυα και οι συνδέσεις που δημιουργήθηκαν θα συνεχιστούν και μετά τις συνεδρίες.

**Μείνετε συντονισμένοι καθώς το Βιβλίο Δραστηριοτήτων Μεθόδου για το έργο HaHa θα είναι διαθέσιμο πολύ σύντομα στην πλατφόρμα του έργου μας [εδώ!](#)**

