



Happy Habits



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ 1 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022



ΤΟ ΕΡΓΟ

Το έργο Happy Habits (HaHa) επικεντρώνεται στη βελτίωση της συναισθηματικής και ψυχολογικής ευημερίας ατόμων και ομάδων, και ιδίως εκείνων που έχουν πληγεί από τα επακόλουθα της πανδημίας COVID-19 ή/και άλλων τραυματικών γεγονότων. Ο κύριος στόχος του έργου HaHa είναι να ευαισθητοποιήσει τους πολίτες σχετικά με τη σημαντικότητα της φροντίδας της ψυχικής τους υγείας, όπως και να παρέχει ευκαιρίες και να υποστηρίξει τα άτομα σχετικά με τον τρόπο θεραπείας, 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), Associació La Xixa Teatre (Ισπανία), Inova Aspire B.V. (Ολλανδία), CESIE (Ιταλία) και το Ινστιτούτο Ανάπτυξης CY (Κύπρος).

Για την επίτευξη των προαναφερθέντων στόχων, η κοινοπραξία του HaHa θα αναπτύξει μια συλλογή εργαλείων και τεχνικών που περιλαμβάνουν το χιούμορ, τη θετική ψυχολογία, το γέλιο, την ευχαρίστηση και τον ελεύθερο χρόνο για να βοηθήσει τα άτομα να καλλιεργήσουν την ευγνωμοσύνη, να είναι σε θέση να ανταπεξέρχονται στις δύσκολες καταστάσεις, αυξάνοντας παράλληλα την αποδοτικότητα στην επαγγελματική και προσωπική τους ζωή.

Index

ΤΟ ΕΡΓΟ

ΝΕΑ

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

happy-habits.eu

ΝΕΑ

Κοινοπραξία

Από την αρχή του προγράμματος, οι εταίροι του έργου HaHa ασχολούνται με άτομα που αναζητούν νέους και δημιουργικούς τρόπους για να αντιμετωπίσουν τα δύσκολα συναισθήματα και να αυξήσουν την ευημερία τους μέσα από υγιείς και δημιουργικές διεξόδους!

Τον Σεπτέμβριο του 2022 οι εταίροι συναντήθηκαν για πρώτη φορά πρόσωπο με πρόσωπο στο Παρίσι, στη Γαλλία, όπου πραγματοποιήθηκε εκδήλωση η οποία συνετέλεσε τόσο στη "Συνεκπαίδευση του προσωπικού" όσο και την πρώτη διακρατική συνάντηση των εταίρων. Εκπαιδεύσαμε κάθε εταίρο στη μεθοδολογία του έργου. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες περιλάμβαναν, μεταξύ άλλων, την εκπαίδευση στην αυτό-συμπόνια, θεατρικές δραστηριότητες, καθώς και δραστηριότητες ενσυνειδητότητας και χορού. Κατά τη διάρκεια αυτής της κατάρτισης, η ομάδα ανέπτυξε μια πολύ καλή δυναμική, όπως και έγιναν πολύ ενδιαφέρουσες συζητήσεις. Με μεγάλη ικανοποίηση διαπιστώσαμε ότι υπήρχε μια καλή ποικιλία δραστηριοτήτων και όλοι έδειχναν άνετοι και πρόθυμοι να συμμετάσχουν. Μοιραστήκαμε εμπειρίες, μάθαμε ο ένας από τον άλλον και εξερευνήσαμε νέες δραστηριότητες που δεν είχαμε σκεφτεί προηγουμένως.



Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες στην εκπαίδευση αυτή χρησιμοποίησαν τις λέξεις "ευγνώμονες" και "ευτυχισμένοι" για να εκφράσουν το πώς αισθάνθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης. Πιο συγκεκριμένα κάποιοι είπαν:

*"Ήταν όμορφο να βλέπεις κανείς τις εμπειρίες που έφερε ο καθένας μας και τη συνεισφορά στην ομάδα".
"Αισθάνθηκα ότι οι δραστηριότητες οδήγησαν σταδιακά στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου όπου ο καθένας μας μπορούσε να μιλήσει για τα συναισθήματά του/της όπως και να μοιραστεί τραυματικές εμπειρίες".*

Στο τέλος της εκπαίδευσης, πετύχαμε τον στόχο μας, που ήταν να γίνουμε ειδικοί στη μεθοδολογία που χρησιμοποιεί το παρόν έργο!



269 συμμετέχοντες

...συμμετείχαν σε όλα τα στάδια της προκαταρκτικής ερευνητικής φάσης του έργου HaHa, η οποία περιελάμβανε δραστηριότητες όπως εθνικές έρευνες, ομάδες εστίασης και ατομικές συνεντεύξεις σε βάθος. Από την έρευνα αυτή παρατηρήθηκαν διάφορα επαναλαμβανόμενα θέματα. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες περιέγραψαν τις "Προκλήσεις" που βίωσαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας, συμπεριλαμβανομένων, μεταξύ άλλων, της σύγχυσης, του φόβου, της καχυποψίας, των συναισθημάτων αβεβαιότητας και μοναξιάς. Μοιράστηκαν επίσης τις απόψεις τους σχετικά με τις "Ευκαιρίες" που τους προσέφερε ο περιορισμός, όπως η επίτευξη πραγμάτων που διαφορετικά δεν θα είχαν την ενέργεια ή τον χρόνο να επιδιώξουν, όπως και το πώς εκτίμησαν περισσότερο τις κοινωνικές επαφές. Ήταν πολύ ενδιαφέρον να διαπιστώσουμε ότι όλοι οι συμμετέχοντες είχαν αναπτύξει διαφορετικές "συνήθειες αντιμετώπισης" και δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν τις γρήγορες αλλαγές που ακολουθούσαν τα τελευταία χρόνια, όπως η συμμετοχή σε εθελοντική εργασία αλληλεγγύης, η πνευματικότητα και ο διαλογισμός, το διάβασμα και η συγγραφή, η μαγειρική, η εγγραφή σε διαδικτυακά μαθήματα, οι τέχνες και οι χειροτεχνίες κ.λπ. Τα ευρήματα αυτά χρησιμοποιήθηκαν από την κοινοπραξία του έργου HaHa για την καλλιέργεια νέων Ευτυχισμένων Συνηθειών (Happy Habits), οι οποίες συμπεριλήφθηκαν στο βιβλίο δραστηριοτήτων μεθόδου και, κατά συνέπεια, αναθεωρήθηκαν και δοκιμάστηκαν πιλοτικά στο Παρίσι (βλ. παρακάτω). Πρόσθετες και πιο εμπειριστατωμένες πληροφορίες σχετικά με τα αποτελέσματα της έρευνάς μας μπορείτε να βρείτε στη συγκριτική μας έκθεση [εδώ](#).

Δημιουργία του Βιβλίου Δραστηριοτήτων Μεθόδου για το έργο HaHa

Η κοινοπραξία στηριζόμενη πάνω σε όλες τις πληροφορίες και τη σοφία που αποκόμισε από τις ερευνητικές δραστηριότητες, δημιούργησε μια συλλογή δραστηριοτήτων που αποσκοπούν στην προώθηση της "ευημερίας" και των "ευτυχισμένων στιγμών". Το Εγχειρίδιο είναι ειδικά σχεδιασμένο για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο. Οι προαναφερθείσες δραστηριότητες θα δοκιμαστούν κατά τη διάρκεια πιλοτικής εκπαίδευσης σε κάθε χώρα εταίρο κατά τη διάρκεια του Μαρτίου και του Απριλίου 2023.

ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:

Το "αίσθημα αδυναμίας", ήταν μία από τις πιο συχνά αναφερόμενες ψυχικές καταστάσεις που δήλωσαν οι συμμετέχοντες ότι βίωσαν λόγω των καταστροφικών αποτελεσμάτων της πανδημίας. Για να ανταποκριθεί σε αυτό, το βιβλίο δραστηριοτήτων μεθόδου του έργου HaHa δίνει ιδιαίτερη έμφαση σε έννοιες όπως "αυτοδυναμία", "ανάκτηση της αυτοπεποίθησης" και "ανοικοδόμηση του κοινωνικού κεφαλαίου".

Προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες, οι ερωτηθέντες σημείωσαν ότι καλλιεργούν συνειδητά δεξιότητες όπως η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, η δημιουργικότητα, η προσαρμοστικότητα, η υπομονή και η διαχείριση του άγχους. Εξέφρασαν επίσης ενδιαφέρον για την περαιτέρω ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων προκειμένου να είναι πιο ανθεκτικοί όταν αντιμετωπίζουν ενδεχόμενες δύσκολες καταστάσεις.

Η ομάδα του έργου HaHa χρησιμοποίησε τα προαναφερθέντα ευρήματα για να αναπτύξει πόρους που θα βοηθήσουν τα άτομα να ενισχύσουν τη συνολική τους ευημερία και να γίνουν πιο ανθεκτικά απέναντι σε μελλοντικά απροσδόκητα δύσκολα γεγονότα.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Βιβλίο Δραστηριοτήτων Μεθόδου του έργου HaHa:

Μια συλλογή δραστηριοτήτων και πρακτικών εφαρμογών που στοχεύουν στην προώθηση της ευεξίας και των "ευτυχημένων στιγμών" για άτομα ή για χρήση σε ομαδικά περιβάλλοντα. Οι δραστηριότητες θα δοκιμαστούν κατά τη διάρκεια πιλοτικής εκπαίδευσης σε κάθε μία από τις χώρες εταίρους.

HaHa Χαρούμενη Πυξίδα και Διαδραστικό Σημειωματάριο:

Ένα εργαλείο "μεταγνώσης" που θα περιέχει τις εμπειρίες και τα σχόλια όσων θα εφαρμόσουν τις δραστηριότητες του έργου HaHa. Οι απαντήσεις και οι προβληματισμοί τους θα βοηθήσουν την ομάδα του έργου να προσαρμόσει και να σχεδιάσει καλύτερα το περιεχόμενο.

Αποτελέσματα της έρευνας:

Η συγκριτική έκθεση με τα κύρια ευρήματα όπως και οι ξεχωριστές εθνικές εκθέσεις είναι διαθέσιμες και μπορείτε να τις βρείτε [εδώ](#).

HaHa Πλατφόρμα Αυτό-εκπαίδευσης:

Ένας απλός, φιλικός προς το χρήστη και δωρεάν χώρος ηλεκτρονικής μάθησης, ο οποίος θα είναι ανοικτός στο ευρύ κοινό. Αυτή η πύλη θα μπορεί επίσης να αξιοποιηθεί ως πλατφόρμα αυτό-εκπαίδευσης και ως ανοικτός εκπαιδευτικός πόρος για όποιον θέλει να βρει υλικό και καθοδήγηση για το πώς να εξασκεί και να καλλιεργεί την ευημερία.



Η ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ



Coordinator

Élan Interculturel, France | www.elaninterculturel.com



Asociación La Xixa Teatre, Spain | www.laxixateatre.org



Inova Aspire B.V., Netherlands | www.inovaaspire.com



CESIE, Italy | www.cesie.org



Institute of Development LTD, Cyprus | iodevelopment.eu



HaHa - Happy Habits © 2022

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/>



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

2021-1-FR01-KA220-ADU-000026001