



Οδηγός μαθητή: Mindful Ageing

Δημιουργήθηκε από την Inova Consultancy Ltd

Οκτώβριος 2021

Mindful
Ageing 





Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Πίνακας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ:

Πίνακας περιεχομένων:	2
Εισαγωγή στο πρόγραμμα	3
Οι ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing: Μεθοδολογία	3
Στοιχεία επικοινωνίας	4
Συντονιστής	4
Μέλη της Ομάδας Υποστήριξης:	4
Τεχνική ερωτήσεων	5
Βασικοί κανόνες	6
Εργαλεία ομάδας υποστήριξης	6
Η άσκηση για το πειρατικό πλοίο	7
Ηλικιωμένη γυναίκα/ νεαρή γυναίκα	7
SMART Στόχοι	8
Ο τροχός της ζωής	10
Άσκηση 8: Ο Πίνακας οραματισμού μου	11
Πόροι διαλογισμού:	12
Bullet Journaling: Πηγές και πληροφορίες	13
Ημερολόγιο μαθητή	14
Συνεργάτες	15

Εισαγωγή στο πρόγραμμα

Το πρόγραμμα Mindful Ageing στοχεύει στην παροχή εργαλείων και πόρων σε άτομα ηλικίας 50+ για να τους βοηθήσει να διατηρήσουν μια υγιή και θετική νοοτροπία και μια ενεργή προσέγγιση της γήρανσης.

Μέσω εργαλείων όπως η ενσυνειδητότητα, η κλινική ύπνωση και ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός (NLP), το πρόγραμμα στοχεύει στη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των ηλικιωμένων πολιτών, καθώς και στην αντιμετώπιση της μοναξιάς.

Αυτό το πακέτο στηρίζει τις ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing και περιγράφει τι να περιμένετε ως συμμετέχων.

Μπορείτε επίσης να επωφεληθείτε από τα Mindful Ageing Bootcamps και μια διαδικτυακή πλατφόρμα που περιλαμβάνει περαιτέρω πόρους και υποστήριξη για την ενεργό γήρανση.

Οι ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing: Μεθοδολογία

Οι ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing βασίζονται στη μεθοδολογία της καθοδήγησης και του coaching. Η μεθοδολογία των Ομάδων Υποστήριξης έχει προσαρμοστεί από τη βραβευμένη μεθοδολογία και την εκπαίδευση Circles της Inova Consultancy που καθιερώθηκε το 2001. Βασίζεται σε τεχνικές μάθησης δράσης, καθοδήγησης και συμβουλευτικής. Χρησιμοποιεί ασκήσεις αυτοαναστοχασμού για να προωθήσει τον καθορισμό στόχων και να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να οικοδομήσουν και να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, όπως η αυτοπεποίθηση και η αυτοαποτελεσματικότητα.

Ένας εξειδικευμένος συντονιστής θα καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες να θέσουν στόχους για συγκεκριμένες δράσεις (π.χ. να παρακολουθούν κάθε εβδομάδα ένα ωριαίο μάθημα γιόγκα) και η ομάδα θα αλληλοϋποστηριχθεί για να επιτύχουν τους στόχους τους. Οι ομάδες θα υποστηριχθούν ώστε να συνεργαστούν και να γίνουν αυτοσυντηρούμενες. Στόχος είναι να δημιουργηθούν τοπικά δίκτυα και να καταπολεμηθεί το αίσθημα της απομόνωσης. Αυτή η μεθοδολογία δίνει στους συμμετέχοντες την αίσθηση της ιδιοκτησίας, καθώς τα μέλη της ομάδας συμμετέχουν ενεργά στην αλληλοϋποστήριξη.

Η μεθοδολογία θα σας δώσει την ευκαιρία να θέσετε θετικούς στόχους και δράσεις για την προώθηση της μακροπρόθεσμης ψυχικής ευεξίας. Οι ομάδες υποστήριξης προσφέρουν ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο μπορείτε να συζητήσετε αλλαγές στον τρόπο ζωής, συνήθειες και στόχους, όπως η άσκηση, ο διαλογισμός, η εθελοντική εργασία και οι ομάδες κοινωνικής υποστήριξης. Στόχος είναι να σας βοηθήσουν να κάνετε θετικά βήματα στη ζωή σας και να ασχοληθείτε με τις τεχνικές ενσυνειδητότητας (mindfulness).

Στοιχεία επικοινωνίας

Συντονιστής

Όνομα	
Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	

Μέλη της Ομάδας Υποστήριξης:

Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω χώρο για να γράψετε τα ονόματα των συναδέλφων σας που συμμετέχουν στην ομάδα υποστήριξης και τυχόν σημειώσεις που μπορεί να σας βοηθήσουν να τους θυμηθείτε και να τους γνωρίσετε καλύτερα.

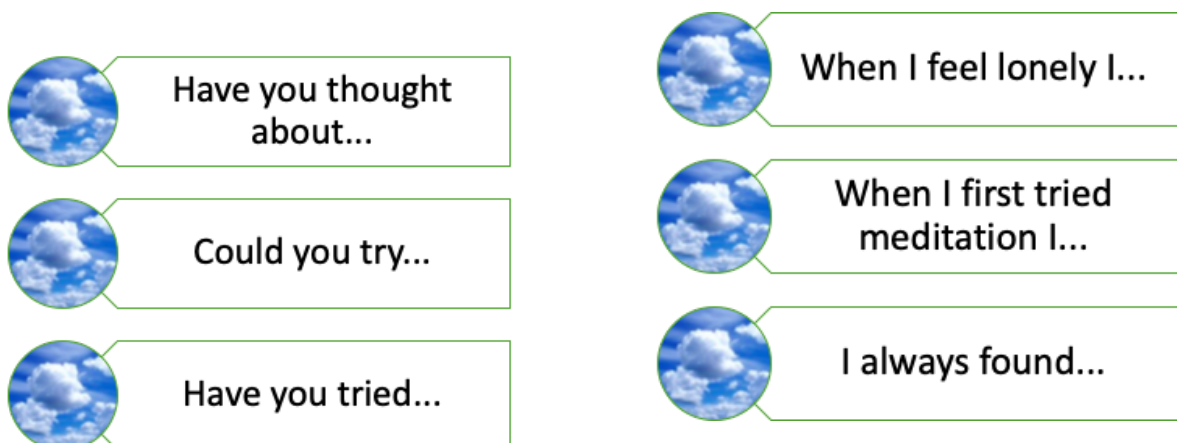
Όνομα	Σημειώσεις

Τεχνική ερωτήσεων

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών της ομάδας υποστήριξης, κάθε άτομο θα έχει την ευκαιρία να μιλήσει και να μοιραστεί τους στόχους του για την εβδομάδα. Οι ακόλουθες πληροφορίες θα σας παράσχουν ένα περίγραμμα της "τεχνικής των ερωτήσεων", την οποία θα πρέπει να τηρούν όλοι οι συμμετέχοντες καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών της ομάδας υποστήριξης. Αυτό θα επιτρέψει σε κάθε άτομο να ακουστεί η φωνή του και να λάβει αποτελεσματική υποστήριξη και ενθάρρυνση από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Ο ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΗΣ: Το άτομο που μιλάει για τις προκλήσεις/τους στόχους/τις ευκαιρίες του στο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Ο παρουσιαστής ενθαρρύνεται να διευκρινίσει τι θα ήθελε να κερδίσει και τι χρειάζεται. Θα πρέπει να ρυθμίζει την ανατροφοδότηση των άλλων συμμετεχόντων και θα πρέπει να δίνει το έναυσμα για ανατροφοδότηση από άλλους, αν αυτό απαιτείται.

Η παροχή συμβουλών μπορεί να μην είναι χρήσιμη όταν σας κατευθύνει προς έναν συγκεκριμένο τρόπο σκέψης ή μια συγκεκριμένη πορεία δράσης. Η αμφισβήτηση αντί για την παροχή συμβουλών, βοηθά στην ενδυνάμωση των άλλων να βρουν τις δικές τους λύσεις. Αποφύγετε προτάσεις όπως:



Η παροχή συμβουλών με αυτούς τους τρόπους μπορεί να είναι επιζήμια για τη μάθηση των άλλων, καθώς δεν ενθαρρύνει τον παρουσιαστή να αναπτύξει τις ικανότητές του στην επίλυση προβλημάτων. **Να αποφεύγετε πάντα τα μη βοηθητικά σχόλια όπως "αν ήμουν στη θέση σας θα..."**.

Ωστόσο, περιστασιακά ορισμένα είδη συμβουλών, όταν ζητούνται συγκεκριμένα, μπορούν να είναι χρήσιμα. Για παράδειγμα, ένας παρουσιαστής μπορεί να ζητήσει συμβουλές σχετικά με επαφές ή πιθανά δίκτυα.

Για παράδειγμα: "Βιώνω μοναξιά και θέλω να γνωρίσω νέους ανθρώπους στην περιοχή μου. Έχει κανείς συστάσεις για ομάδες στις οποίες μπορώ να συμμετάσχω;

Αυτό μπορεί να είναι κατάλληλο- μπορεί να είναι χρήσιμο να τους δώσετε κάποιες προτάσεις και συστάσεις για ομάδες στις οποίες μπορούν να ενταχθούν στην τοπική περιοχή. Ωστόσο, οι συμβουλές προσφέρουν επίσης χώρο για επιφυλάξεις (δεν υπάρχει ένας μόνο δρόμος που να λύνει όλα τα προβλήματά τους).

Εσείς, ως παρουσιαστής, θα πρέπει να αναλάβετε την ευθύνη και να ελέγξετε την αξιοπιστία του συμβούλου. **Να θυμάστε ότι ο Κύκλος δεν υποκαθιστά την επαγγελματική συμβουλή. Μερικές φορές η μάθηση από άλλους μπορεί να αποτελέσει μια χρήσιμη συντόμευση.**

Βασικοί κανόνες

Είναι σημαντικό όλοι οι συμμετέχοντες να σέβονται αμοιβαία ο ένας τον άλλον και τις προσδοκίες των συνεδριών. Επομένως, κάθε ομάδα υποστήριξης θα πρέπει να θέτει τους δικούς της βασικούς κανόνες, τους οποίους οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συμφωνούν και να ακολουθούν. Ο διαμεσολαβητής σας θα σας βοηθήσει να το κάνετε αυτό.

Οι ακόλουθες προτάσεις μπορούν να σας δώσουν κάποια θέματα προς σκέψη:

- ★ Εμπιστευτικότητα
- ★ Συμμετοχή και δέσμευση
- ★ Χρήση του χρόνου
- ★ Ερωτήσεις και επίπεδα πρόκλησης
- ★ Δίνοντας ανατροφοδότηση
- ★ Σεβασμός
- ★ Στυλ επικοινωνίας
- ★ Πώς να βοηθήσετε τους άλλους στην ομάδα - διαφορετικοί τύποι βοήθειας, τι προτιμούν οι άνθρωποι; Τι βοηθάει και τι εμποδίζει;

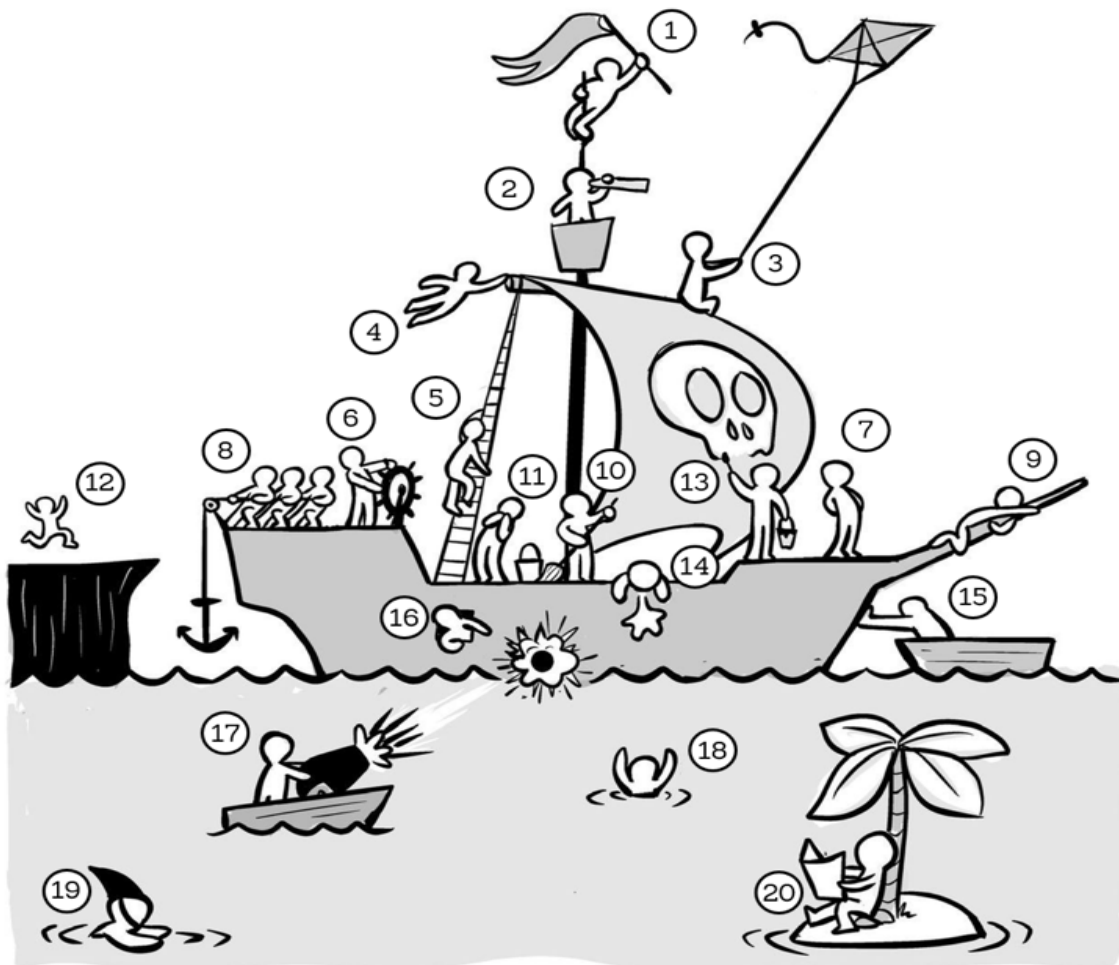
Η συμφωνία για βασικούς κανόνες στην πρώτη συνεδρία θα διασφαλίσει ότι όλοι θα αισθάνονται άνετα και ασφαλείς να εκφραστούν και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και τις στάσεις τους απέναντι στη γήρανση και την ενσυνειδητότητα.

Εργαλεία ομάδας υποστήριξης

Οι επόμενες σελίδες θα σας παρέχουν ορισμένα από τα εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια των συνεδριών της ομάδας υποστήριξης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις σελίδες για να γράψετε σημειώσεις, στόχους ή τυχόν ενδιαφέρουσες σκέψεις που μπορεί να έχετε κατά τη χρήση αυτών των εργαλείων.

Η άσκηση για το πειρατικό πλοίο¹

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να σας επιτρέψει να σκεφτείτε πώς αισθάνεστε για την ένταξή σας στην ομάδα υποστήριξης και τις αρχικές σας στάσεις απέναντι στην ενσυνειδητότητα και τη γήρανση γενικότερα. Κοιτάξτε την παρακάτω εικόνα και σκεφτείτε ποιος αριθμός αντιπροσωπεύει το πώς αισθάνεστε. Μοιραστείτε με την ομάδα τον αριθμό που επιλέξατε και εξηγήστε γιατί τον επιλέξατε.



¹ <https://www.sessionlab.com/methods/who-are-you-the-ship-exercise>

Ηλικιωμένη γυναίκα/ νεαρή γυναίκα

Το νόημα αυτής της άσκησης είναι ότι συχνά "κολλάμε" βλέποντας τον εαυτό μας, τη ζωή μας ή συγκεκριμένες καταστάσεις με ορισμένους τρόπους. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το πώς βλέπουν τη γήρανση και τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει σε αυτούς. Είναι σωστές οι υποθέσεις που κάνουμε; Πώς μπορούμε να δούμε/προσεγγίσουμε τη γήρανση με πιο θετικό τρόπο;

Όταν κοιτάζετε την εικόνα, αναρωτηθείτε αν βλέπετε μια ηλικιωμένη ή μια νεαρή κυρία; Οι περισσότεροι άνθρωποι κοιτάζουν την εικόνα και βλέπουν πρώτα ένα πράγμα - είτε την ηλικιωμένη είτε τη νεαρή κυρία. Αν δεν μπορείτε να δείτε και τα δύο, ζητήστε από κάποιον άλλο να ρίξει μια ματιά και να δει τι μπορεί να δει. Ζητήστε από ένα άλλο μέλος της ομάδας που μπορεί να δει και τα δύο να σας εξηγήσει πώς.



SMART Στόχοι ²

Η μετατροπή των επιθυμιών και των στόχων σας σε SMART στόχους θα τους κάνει πιο εφικτούς! Για κάθε ευχή που έχετε για την επιχείρησή σας, προσπαθήστε να την κάνετε SMART ακολουθώντας την παρακάτω δομή.

Βήμα 1: Γράψτε μια επιθυμία/ένα στόχο που θα θέλατε να πετύχετε

Wish/Goal:

Βήμα 2: Πώς μπορείτε να κάνετε την επιθυμία/στόχο σας SMART; Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις για να το μάθετε!



S	<p><u>Συγκεκριμένος</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι θέλω να πετύχω; • Γιατί θέλω να το πετύχω αυτό; • Ποιες είναι οι απαιτήσεις. • Ποιοι είναι οι περιορισμοί; 	
M	<p><u>Μετρήσιμος:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς θα μετρήσω την πρόοδό μου; • Πώς θα ξέρω πότε ο στόχος μου έχει επιτευχθεί; 	
A	<p><u>Εφικτός:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς μπορεί να επιτευχθεί ο στόχος; • Ποια είναι τα επόμενα βήματα που πρέπει να κάνω; 	
R	<p><u>Σχετικός:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Αξίζει τον κόπο αυτός ο στόχος; • Είναι αυτή η κατάλληλη στιγμή για να τον υλοποιήσω; • Διαθέτω τους απαραίτητους πόρους για την επίτευξη αυτού του στόχου; • Είναι αυτός ο στόχος σύμφωνος με το μακροπρόθεσμο όραμά 	
T		

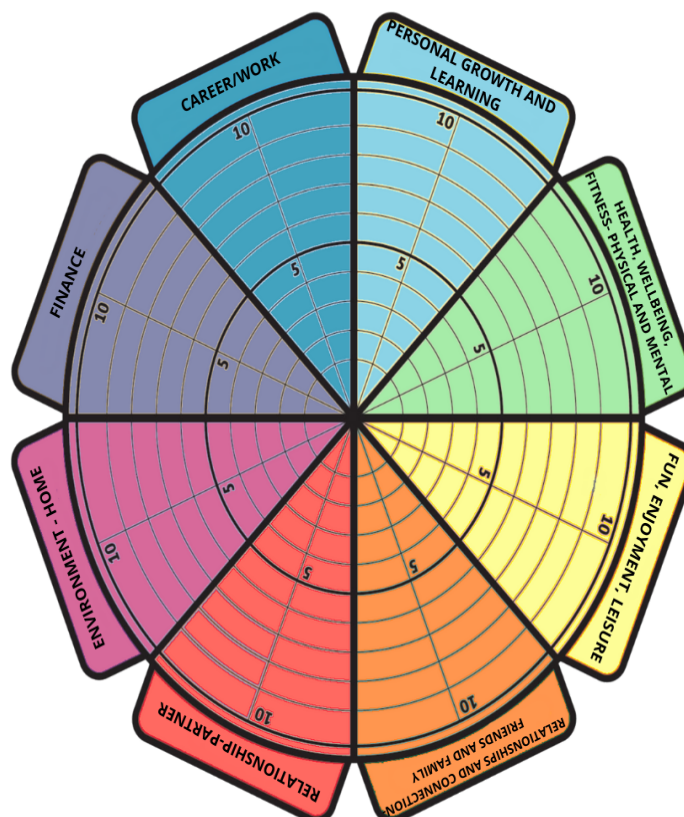
Εμπνευσμένοι από το ακρωνύμιο SMART Goals που παρουσιάζεται εδώ, για παράδειγμα: <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/smart-goal/>

μου;	
<p>Χρονικά οριοθετημένος:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πόσος χρόνος θα χρειαστεί για την επίτευξη αυτού του στόχου; • Πότε πρέπει να ολοκληρωθεί ο στόχος αυτός; • Πότε θα δουλέψω για αυτόν τον στόχο; 	

Ο τροχός της ζωής

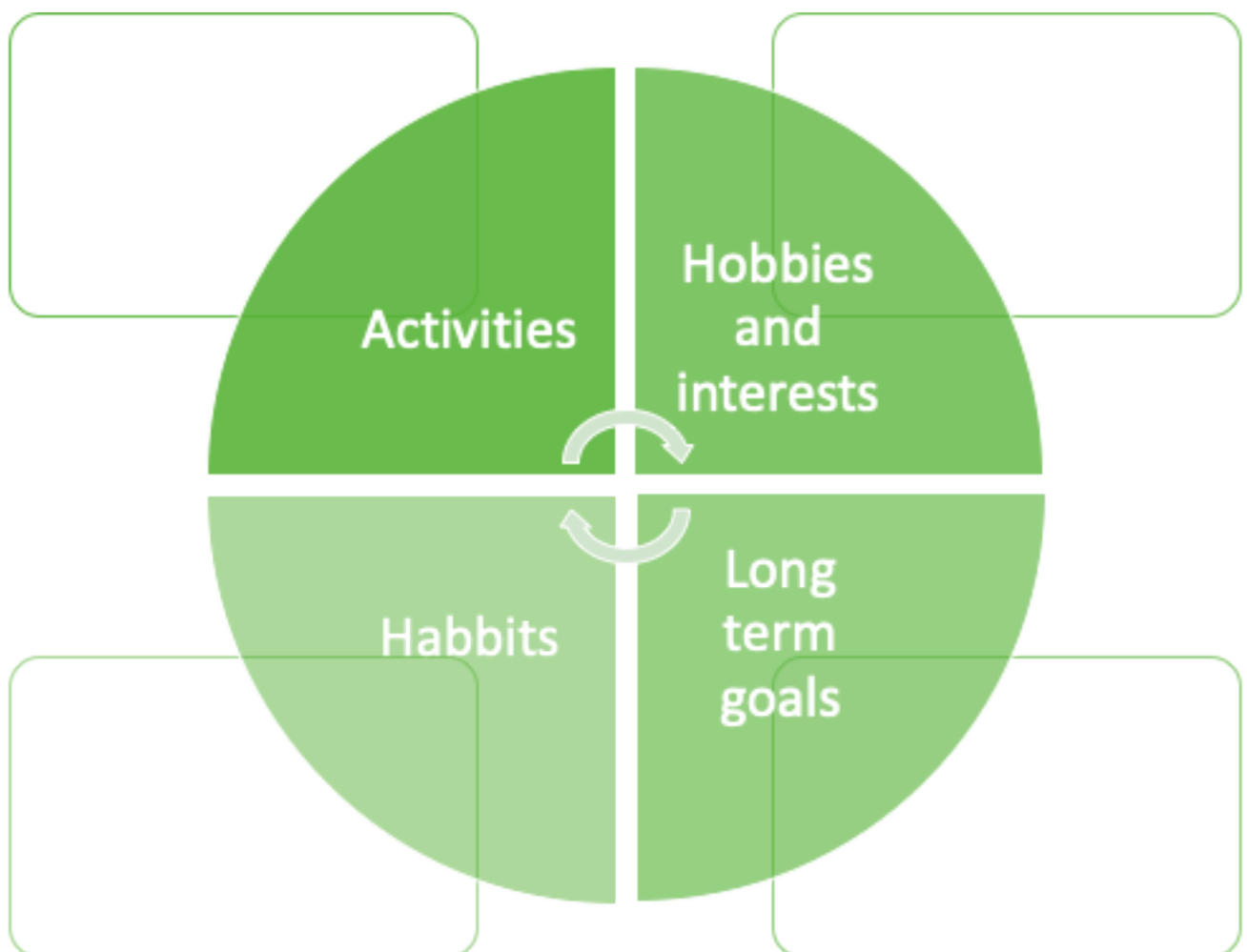
Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να αναλογιστείτε τη ζωή σας και να σκεφτείτε πώς περνάτε το χρόνο σας και ποιες πτυχές της ζωής σας θα θέλατε να βελτιώσετε.

Θα πρέπει να σκεφτείτε πώς θα θέλατε να μοιράσετε τον "τροχό της ζωής" σας. Κάθε τροχός θα πρέπει να χωριστεί σε 8 τομείς. Στη συνέχεια, θα πρέπει να σημειώσετε μια κουκκίδα σε κάθε τμήμα του τροχού. Αυτή θα αντιπροσωπεύει τη συνολική σας ικανοποίηση από τον συγκεκριμένο τομέα της ζωής σας. Αυτό μπορεί να βαθμολογηθεί από 0-10, όπου το 0 αντιπροσωπεύει μηδενική ικανοποίηση και το 10 αντιπροσωπεύει πλήρη ικανοποίηση.



Άσκηση 8: Ο Πίνακας οραματισμού μου

Δημιουργήστε τον δικό σας πίνακα οράματος για το μέλλον. Επικεντρωθείτε στο πώς οραματίζετε τη συνταξιοδότησή σας και την τρίτη ηλικία. Στόχος είναι να μπορέσετε να εξερευνήσετε και να οραματιστείτε τους στόχους σας για το μέλλον. Παρακάτω υπάρχει ένα πρότυπο που μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε ή να προσθέσετε.



Πόροι διαλογισμού:

Αφού ολοκληρώσετε τις ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing και μάθετε για τα οφέλη της ενσυνειδητότητας, ελπίζουμε ότι θα θέλετε να συνεχίσετε την πρακτική της ενσυνειδητότητας. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένοι πόροι, συμπεριλαμβανομένων σεναρίων διαλογισμού και πρακτικών που θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε το ταξίδι της ενσυνειδητότητας στο σπίτι:

- Κέντρο Ενσυνειδητότητας της Οξφόρδης: πόροι και δωρεάν ακουστικές πρακτικές <https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/>
- Insight Timer: μια εφαρμογή για τον ύπνο, το άγχος και το στρες με περισσότερους από 100.000 καθοδηγούμενους διαλογισμούς. <https://insighttimer.com/en-gb>
- Θετική Ψυχολογία: 22 ασκήσεις ενσυνειδητότητας για ενήλικες <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>
- Every Mind Matters: άσκηση αναπνοής με ενσυνειδητότητα <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=wfDTp2GogaQ>
- The Coaching Tools Company: σενάρια καθοδηγούμενου διαλογισμού <https://www.thecoachingtoolscompany.com/de-stress-series-relax-clients-in-under-5-mins-guided-meditation-scripts/>

Bullet Journaling: Πηγές και πληροφορίες

Παρακάτω θα βρείτε μερικές περαιτέρω πληροφορίες και πηγές σχετικά με την τήρηση ημερολογίου. Το bullet journaling είναι μια πρακτική που συνδυάζει την οργάνωση και την τήρηση ημερολογίου με την ενσυνειδητότητα. Ο δημιουργός της πρακτικής, Ryder Carroll, την περιγράφει ως "μια πρακτική ενσυνειδητότητας μεταμφιεσμένη σε σύστημα παραγωγικότητας".

Η πρακτική αυτή σας ενθαρρύνει να ζείτε τη ζωή σας με πρόθεση και παρέχει μια μέθοδο ημερολογίου που εστιάζει στον προγραμματισμό στόχων. Ένα bullet journal περιλαμβάνει: ένα μηνιαίο ημερολόγιο (ένα ημερολόγιο με προθεσμίες, γεγονότα και υπενθυμίσεις για τον μήνα), ένα μελλοντικό ημερολόγιο (για μακροπρόθεσμους στόχους), ένα καθημερινό ημερολόγιο (λίστες καθημερινών εργασιών) και λίστες και συλλογές (μια λίστα με πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς).



Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τους παρακάτω πόρους:

- Επίσημη ιστοσελίδα Bullet Journal: <https://bulletjournal.com/pages/about>
- Κανάλι Amanda Rach-Lee Youtube: 104 bullet journaling videos. <https://www.youtube.com/c/amandarachlee/videos>
- Pick up Limes Youtube Video: ημερολόγιο για την παραγωγικότητα και την ενσυνειδητότητα <https://www.youtube.com/watch?v=ZK5VUuxGYr0>

- Βίντεο Big Think Youtube: Ryder Carroll (δημιουργός του bullet journaling) <https://www.youtube.com/watch?v=oFUrfAUNiys>
<https://www.youtube.com/watch?v=oFUrfAUNiys>

Ημερολόγιο μαθητή

Παρακάτω παρατίθεται ένα παράδειγμα ημερολογίου μαθητή, το οποίο μπορείτε να συμπληρώσετε μετά από κάθε συνεδρία. Αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κρατάτε σημειώσεις, να καταγράφετε τυχόν στόχους που έχετε θέσει ή τυχόν ενδιαφέρουσες σκέψεις που προκύπτουν από τη συζήτηση στην ομάδα.

Ημερομηνία συνεδρίασης:		
Θέματα συζήτησης	Σημειώσεις	SMART στόχος

Συνεργάτες



ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

Inova Consultancy (Ηνωμένο Βασίλειο)

<https://www.inovaconsult.com/>



(Ελλάδα)

IED- Ινστιτούτο Ανάπτυξης Επιχειρηματικότητας

<https://ied.eu/>



E- Seniors (Γαλλία)

<https://www.eseniors.eu/>



CCS (Ιρλανδία)

<https://ccseducation.com/>



VAMK (Φινλανδία)

<https://www.vamk.fi/fi/>



BICC

**BUSINESS INFORMATION AND
CONSULTING CENTRE - SANDANSKI**

**BICC- Κέντρο Επιχειρηματικών Πληροφοριών και
Συμβουλών (Βουλγαρία)**

<https://www.bicc-sandanski.org/>