

GREEK

Το έργο «Escape to Happiness» είναι μια πρωτοβουλία συνεργασίας που φέρνει σε επαφή εταίρους από διαφορετικές χώρες, ο καθένας από τους οποίους συνεισφέρει τις μοναδικές του δεξιότητες και εμπειρίες για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας των ενηλίκων εκπαιδευομένων. Το έργο χρησιμοποιεί μια καινοτόμο ιδέα «δωματίου διαφυγής» για να εμπλέξει τους εκπαιδευόμενους σε ένα μοναδικό, διαδραστικό μαθησιακό περιβάλλον που προάγει την ψυχική ευεξία. Για να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα του έργου, έχουν αναπτυχθεί ένας πίνακας ικανοτήτων και η ταξινόμηση του Bloom. Τα εργαλεία αυτά παρέχουν ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο για την κατανόηση των γνώσεων, των δεξιοτήτων, των στάσεων και των μαθησιακών αποτελεσμάτων που είναι απαραίτητα τόσο για τους ενήλικες εκπαιδευόμενους όσο και για τους εκπαιδευτές. Καθοδηγούν το σχεδιασμό και την υλοποίηση του έργου, διασφαλίζοντας ότι αντιμετωπίζει αποτελεσματικά θέματα ψυχικής υγείας και εξοπλίζει τους εκπαιδευτές ενηλίκων με τους απαραίτητους πόρους. Το έργο αποτελεί απόδειξη της δύναμης της συνεργατικής μάθησης και των καινοτόμων εκπαιδευτικών στρατηγικών στην προώθηση της ψυχικής υγείας και ευημερίας.

Γνώσεις

Επάρκεια	Περιγραφή	Ενήλικες μαθητευόμενοι	Ενήλικες εκπαιδευτές	Αποτελέσματα μάθησης
Ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία	Γνώση για τα θέματα ψυχικής υγείας, τα αίτια, τα συμπτώματα και τις πιθανές θεραπείες τους.	✓	✓	Κατανόηση των βασικών αρχών της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των κοινών προβλημάτων, των αιτιών τους και των πιθανών θεραπειών. Αύξηση των δεξιοτήτων των ενηλίκων εκπαιδευομένων να φροντίζουν οι ίδιοι την ψυχική τους υγεία.
Αυτοφροντίδα	Γνώσεις και δεξιότητες για τη φροντίδα της σωματικής και ψυχικής υγείας του ατόμου.	✓	✓	Κατανόηση της σημασίας της αυτοφροντίδας και εκμάθηση στρατηγικών για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας.
Ψηφιακός αλφαριθμητισμός	Ικανότητα χρήσης ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών, η οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για διαδικτυακούς πόρους ή εικονικά δωμάτια διαφυγής.	✓	✓	Κατανόηση του τρόπου αποτελεσματικής χρήσης ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών για μάθηση και επικοινωνία.
Πρώτες βοήθειες για την ψυχική υγεία	Γνώσεις και δεξιότητες για να βοηθήσετε κάποιον που αναπτύσσει πρόβλημα ψυχικής υγείας ή βιώνει κρίση ψυχικής υγείας.		✓	Κατανοήστε πώς να παρέχετε αρχική βοήθεια σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας ή κρίσεις.
Πρακτικές ενσυνειδητότητας	Η καλλιέργεια της επίγνωσης και της παρουσίας στην τρέχουσα στιγμή, χωρίς κρίση.	✓	✓	Κατανόηση της σημασίας της ενσυνειδητότητας. Αναπτύσσουν την ικανότητα να ενσωματώνουν πρακτικές ενσυνειδητότητας στην καθημερινή τους ζωή, επιδεικνύοντας επάρκεια σε τεχνικές όπως η ενσυνειδητή αναπνοή, ο διαλογισμός και η επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Δεξιότητες

Επάρκεια	Περιγραφή	Ενήλικες μαθητευόμενοι	Ενήλικες εκπαιδευτές	Αποτελέσματα μάθησης
Δεξιότητες επικοινωνίας	Ικανότητα να εκφράζει σκέψεις και συναισθήματα με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα και να ακούει τους άλλους.	✓	✓	Βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της έκφρασης σκέψεων και συναισθημάτων και της ενεργητικής ακρόασης.
Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων	Ικανότητα εντοπισμού προβλημάτων και ανάπτυξης αποτελεσματικών λύσεων, ιδίως σε αγχωτικές ή δύσκολες	✓	✓	Ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, συμπεριλαμβανομένου του εντοπισμού προβλημάτων και της

	καταστάσεις.			ανάπτυξης αποτελεσματικών λύσεων. Αύξηση της ανθεκτικότητας σε κρίσεις.
Ομαδική εργασία και συνεργασία	Ικανότητα αποτελεσματικής συνεργασίας με άλλους, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για ομαδικές δραστηριότητες όπως τα δωμάτια απόδρασης.	✓	✓	Βελτίωση των δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας και συνεργασίας, συμπεριλαμβανομένης της αποτελεσματικής συνεργασίας με άλλους σε ομαδικές δραστηριότητες.
Προσαρμοστικότητα	Ικανότητα προσαρμογής σε νέες συνθήκες ή αλλαγές στο περιβάλλον, η οποία είναι βασικό στοιχείο για την πλοήγηση σε δωμάτια διαφυγής και την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας.	✓	✓	Βελτίωση της προσαρμοστικότητας, συμπεριλαμβανομένης της προσαρμογής σε νέες συνθήκες ή αλλαγές στο περιβάλλον.
Δεξιότητες διευκόλυνσης	Ικανότητα καθοδήγησης και διαχείρισης μαθησιακών εμπειριών για άλλους, ιδίως σε περιβάλλον δωματίου διαφυγής.		✓	Ανάπτυξη δεξιοτήτων διευκόλυνσης, συμπεριλαμβανομένης της καθοδήγησης και διαχείρισης μαθησιακών εμπειριών για άλλους.
Παιδαγωγικές δεξιότητες	Γνώση των μεθόδων και στρατηγικών διδασκαλίας που είναι αποτελεσματικές για ενήλικες εκπαιδευόμενους, ιδίως όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας.		✓	Ανάπτυξη παιδαγωγικών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της κατανόησης και εφαρμογής αποτελεσματικών μεθόδων και στρατηγικών διδασκαλίας για ενήλικες εκπαιδευόμενους.
Ανάπτυξη πόρων	Ικανότητα ανάπτυξης και προσαρμογής των πόρων ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των εκπαιδευομένων, ιδίως σε σχέση με την ψυχική υγεία και τα δωμάτια διαφυγής.		✓	Ανάπτυξη δεξιοτήτων ανάπτυξης πόρων, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης και προσαρμογής πόρων για την κάλυψη των αναγκών των μαθητών.
Αξιολόγηση και εκτίμηση	Ικανότητα αξιολόγησης της προόδου των εκπαιδευομένων και αξιολόγησης αποτελεσματικότητας της μαθησιακής εμπειρίας.		✓	Ανάπτυξη δεξιοτήτων αξιολόγησης και αξιολόγησης, συμπεριλαμβανομένης της αξιολόγησης της προόδου των εκπαιδευομένων και της αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας της μαθησιακής εμπειρίας.
Συναισθηματική νοημοσύνη	Η ικανότητα αντίληψης, κατανόησης, διαχείρισης και αποτελεσματικής πλοήγησης των συναισθημάτων του ατόμου και των άλλων.	✓	✓	Ανάπτυξη της ικανότητας να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα, να ερμηνεύει με ακρίβεια τις συναισθηματικές ενδείξεις των άλλων και να χρησιμοποιεί αυτή την κατανόηση για την ενίσχυση της επικοινωνίας, της συνεργασίας και της επίλυσης συγκρούσεων σε προσωπικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα.
Διαχείριση της δυναμικής των ομάδων	Η ικανότητα κατανόησης, πλοήγησης και διαμόρφωσης των αλληλεπιδράσεων, των σχέσεων και των συμπεριφορών στο πλαίσιο μιας ομάδας ή ομάδας.		✓	Ανάπτυξη της ικανότητας ανάλυσης και διαχείρισης της δυναμικής της ομάδας, προωθώντας μια θετική ατμόσφαιρα που ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή, τις διαφορετικές προοπτικές και τις εποικοδομητικές αλληλεπιδράσεις.
Ευελιξία	Ικανότητα προσαρμογής των μεθόδων αξιολόγησης για την υποστήριξη της ευημερίας και των αναγκών ψυχικής υγείας των εκπαιδευομένων. Οι εκπαιδευτικοί με αυτή την ικανότητα μπορούν να δημιουργήσουν προσεγγίσεις αξιολόγησης που μειώνουν το στρες, το άγχος και την πίεση, προάγοντας ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον που προάγει τόσο την ακαδημαϊκή επιτυχία όσο και την ψυχική ευεξία.		✓	Αναπτύσσουν την ικανότητα να σχεδιάζουν αξιολογήσεις που λαμβάνουν υπόψη τους τις πιθανές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εκπαιδευομένων, προσφέροντας εναλλακτικές λύσεις που εξυπηρετούν ποικίλες γνωστικές και συναισθηματικές ανάγκες.

Συμπεριφορές

Επάρκεια	Περιγραφή	Ενήλικες μαθητευόμενοι	Ενήλικες εκπαιδευτές	Αποτελέσματα μάθησης
----------	-----------	------------------------	----------------------	----------------------



Ενσυναίσθηση	Ικανότητα κατανόησης και συμμετοχής στα συναισθήματα των άλλων, ιδίως εκείνων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας.	✓	✓	Ανάπτυξη ενσυναίσθησης, συμπεριλαμβανομένης της κατανόησης και του μοιράσματος των συναισθημάτων των άλλων.
Ανθεκτικότητα	Ικανότητα αντιμετώπισης του στρες και των αντιξοοτήτων και ανάκαμψης από δύσκολες καταστάσεις.	✓	✓	Ανάπτυξη ανθεκτικότητας, συμπεριλαμβανομένης της αντιμετώπισης του στρες και των αντιξοοτήτων και της ανάκαμψης από δύσκολες καταστάσεις.
Σεβασμός στη διαφορετικότητα	Κατανόηση και εκτίμηση των διαφορετικών εμπειριών και καταβολών των άλλων, ιδίως σε σχέση με την ψυχική υγεία.	✓	✓	Ανάπτυξη σεβασμού για τη διαφορετικότητα, συμπεριλαμβανομένης της κατανόησης και της εκτίμησης των διαφορετικών εμπειριών και του υπόβαθρου των άλλων.
Αυτογνωσία	Η ικανότητα ακριβούς αναγνώρισης και κατανόησης των δικών μας συναισθημάτων, σκέψεων, συμπεριφορών, δυνατών σημείων, αδυναμιών, αξιών και κινήτρων.	✓	✓	Ανάπτυξη της ικανότητας να αναγνωρίζει και να κατανοεί με ακρίβεια τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις δυνάμεις, τις αδυναμίες, τις αξίες και τα κίνητρα και να εφαρμόζει αυτή την αυτογνωσία για να λαμβάνει τεκμηριωμένες αποφάσεις, να διαχειρίζεται τα συναισθήματα και να επικοινωνεί αποτελεσματικά σε προσωπικά και επαγγελματικά πλαίσια.
Διαχείριση άγχους	Η ικανότητα αναγνώρισης, κατανόησης και αποτελεσματικής διαχείρισης των στρεσογόνων παραγόντων που επηρεάζουν τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική ευεξία του ατόμου. Τα άτομα με αυτή την ικανότητα διαθέτουν μια σειρά από τεχνικές και στρατηγικές για τον μετριασμό των επιπτώσεων του στρες, προάγοντας την ανθεκτικότητα και τη συνολική υγεία.	✓	✓	Αναπτύσσουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν, να αξιολογούν και να διαχειρίζονται προληπτικά το άγχος, χρησιμοποιώντας μια σειρά τεκμηριωμένων τεχνικών για την ενίσχυση της ευημερίας και τη διατήρηση της ανθεκτικότητας τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό πλαίσιο.

