



# Πρόγραμμα Κατάρτισης έργου «5 Βήματα τη Μέρα για Ενσυνείδηση και Ευημερία στην Εργασία: Κατάρτιση και Παιχνίδια για Στελέχη του Δημοσίου Τομέα»

## Ενότητα 2: ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή Παράρτημα 2



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δε συνιστά αποδοχή του περιεχομένου της, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. [Αριθμός έργου: 2017-1-UK01-KA202-036546]

## Περιεχόμενα

Θέμα 1 – Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης .....	3
Στόχοι της Ενότητας «Να Κινείστε» .....	4
Στόχοι του Θέματος «Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης».....	4
Δραστηριότητες.....	4
Δραστηριότητα Α/1 – Τοίχος Αναμνήσεων 1 .....	5
Δραστηριότητα Α/2 – Μάθετε περισσότερα .....	6
Δραστηριότητα Α/3 – Ανταλλαγή εμπειριών και δημιουργία δεσμών .....	7
Δραστηριότητα Α/4 – Παίζοντας με τις αναμνήσεις.....	8
Δραστηριότητα Β/1 – Το πίσω μέρος της χαρτοπετσέτας .....	10
Δραστηριότητα Β/2 – Το πίσω μέρος της χαρτοπετσέτας - Αναστοχασμός.....	11
Δραστηριότητα Β/3 – Μάθετε περισσότερα .....	12
Δραστηριότητα Β/4 – Βρείτε τη λύση .....	14
Δραστηριότητα Γ/1 – Χορός .....	15
Δραστηριότητα Γ/2 – Χορός – Αναστοχασμός .....	16
Δραστηριότητα Γ/3 – Μάθετε περισσότερα.....	17
Δραστηριότητα Γ/4 – Δημιουργήστε.....	18
Θέμα 2 – Τεχνικές χαλάρωσης .....	20
Στόχοι της Ενότητας «Να Κινείστε» .....	20
Στόχοι του θέματος «Τεχνικές Χαλάρωσης».....	20
Δραστηριότητες.....	21
Δραστηριότητα Δ/1 – Τεχνική χαλάρωσης .....	21
Δραστηριότητα Δ/2 – Τεχνική χαλάρωσης - Αναστοχασμός .....	22
Δραστηριότητα Δ/3 – Μάθετε περισσότερα .....	23
Δραστηριότητα Δ/4 – Χαρτογράφηση χαρακτηριστικών .....	25
Δραστηριότητα Ε/1 – Ασκήσεις αναπνοής για εκτόνωση του άγχους .....	25
Δραστηριότητα Ε/2 – Ασκήσεις αναπνοής για εκτόνωση του άγχους - Αναστοχασμός .....	26
Δραστηριότητα Ε/3 – Μάθετε περισσότερα.....	27
Δραστηριότητα Ε/4 – Εξέλιξη της τεχνικής .....	28
Δραστηριότητα Στ/1 – Γιόγκα γραφείου .....	29

## Ενότητα 2 – ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ

### ΘΕΜΑ 1 – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

---

## Στόχοι της Ενότητας «Να Κινείστε»

Με το τέλος της Ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση να:

1. Αντιμετωπίζουν το στρες μέσω της σωματικής άσκησης.
2. Προωθούν τη συνεργασία, την παραγωγικότητα και το ομαδικό πνεύμα.
3. Ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και να βελτιώνουν τα επίπεδα αυτοσεβασμού τους.

## Στόχοι του Θέματος «Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης»

Με την ολοκλήρωση αυτού του θέματος, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι σε θέση να:

1. Συνδεθούν με έναν θετικό και παραγωγικό τρόπο μεταξύ τους
2. Ανυψώνουν την ενέργεια της ομάδας και να νιώθουν πιο συνδεδεμένοι
3. Συνδεθούν μέσω θετικών εμπειριών.

## Δραστηριότητες

Α' Κύκλος Kolb	• A/1 – Τοίχος αναμνήσεων 1
	• A/2 Μάθετε περισσότερα
	• A/3 – Ανταλλαγή εμπειριών και δημιουργία δεσμών
	• A/4 – Παίζοντας με τις αναμνήσεις
Β' Κύκλος Kolb	• B/1 – Το πίσω μέρος της χαρτοπετσέτας 1
	• B/2 – Το πίσω μέρος της χαρτοπετσέτας - Αναστοχασμός
	• B/3 – Μάθετε περισσότερα
	• B/4 – Βρείτε τη λύση
Γ' Κύκλος Kolb	• Γ/1 – Χορός
	• Γ/2 – Χορός - Αναστοχασμός
	• Γ/3 – Μάθετε περισσότερα
	• Γ/4 – Δημιουργήστε

Δραστηριότητα A/1 – Τοίχος Αναμνήσεων 1

Φάση	Αφηρημένη Εννοιοποίηση	Διάρκεια	Περίπου 25 λεπτά
<b>Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης</b>	<p><b>Τοίχος Αναμνήσεων</b></p> <p>Μια σωματική δραστηριότητα μέσω της οποίας η ομάδα μοιράζεται και ξαναζεί τις κοινές της εμπειρίες. Οι συμμετέχοντες σχεδιάζουν στιγμές από κοινές τους αναμνήσεις και τις τοποθετούν στον τοίχο. Τα σχέδια παραμένουν εκεί για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο (π.χ. καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης), λειτουργώντας ως υπενθύμιση της συναδελφικότητας της ομάδας.</p>		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Θα βελτιώσουν τις μεταξύ τους σχέσεις.</li> <li>2. Θα αποκτήσουν περισσότερη ενσυνείδηση.</li> </ol>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Χαρτί, μαρκαδόροι και κολλητική ταινία.		
<b>Περιεχόμενο</b>	Ένας «τοίχος αναμνήσεων» δημιουργεί ένα φιλόξενο περιβάλλον και επαναβεβαιώνει τις θετικές σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας. Η απεικόνιση των αναμνήσεων -ατομικά ή σε ομάδες- με τη μορφή ζωγραφιών προσθέτει μια ευχάριστη νότα και συναδελφικότητα σε όλη την άσκηση.		
<b>Δραστηριότητα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δώστε σε όλους τους συμμετέχοντες φύλλα χαρτιού, μαρκαδόρους και κολλητική ταινία.</li> <li>• Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διασκορπιστούν στο δωμάτιο.</li> <li>• Κάθε συμμετέχων πρέπει να γράψει <u>μια λίστα θετικών αναμνήσεων</u> από κοινές εμπειρίες και στιγμές από τη συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας (δώστε χρόνο 15 λεπτά)</li> <li>• Μόλις οι συμμετέχοντες γράψουν μερικές αναμνήσεις, ζητήστε τους να σχεδιάσουν ή να γράψουν μερικές από αυτές σε χαρτί.</li> <li>• Τα σχέδια μπορούν να είναι αφηρημένες απεικονίσεις της «σκηνής της ανάμνησης».</li> <li>• Δώστε τους μέχρι 30 λεπτά για να το κάνουν αυτό.</li> <li>• Μόλις τελειώσει ο χρόνος, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κολλήσουν τα σχέδιά τους στον τοίχο.</li> <li>• Ζητήστε από κάποιους εθελοντές να πλησιάσουν στον τοίχο και να επεκταθούν σχετικά με τις αναμνήσεις που κόλλησαν στον τοίχο, μιλώντας σε όλη την ομάδα.</li> </ul>		
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Δώστε χρόνο για διευκρινιστικές ερωτήσεις.</p> <p>Οι συμμετέχοντες/εκπαιδευόμενοι είναι έτοιμοι να ξεκινήσουν τη δραστηριότητα. Όλοι έχουν σαφή εικόνα για το τι πρέπει να κάνουν.</p> <p>Αν χρειαστεί, δώστε παραδείγματα κοινών θετικών αναμνήσεων.</p> <p>Παραδείγματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Όταν η ομάδα τα βρήκε σκούρα με τη δυσκολία «Χ», όλοι ένωσαν τις δυνάμεις τους, συνεργάστηκαν, υποστήριξαν ο ένας τον άλλο...</li> <li>• Η έναρξη του έργου «Ψ»</li> <li>• Έξοδος/πάρτι/εκδρομή της εταιρείας</li> </ul>		

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ακούσουν την καρδιά τους και να μοιραστούν τις πιο συναισθηματικές στιγμές, αλλά και τις αντιξοότητες που έφεραν την ομάδα κοντά και συνέβαλαν στην οικοδόμηση ισχυρότερων δεσμών. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες μοιράζονται μόνο ό,τι νιώθουν άνετα να μοιραστούν.

Αν χρειαστεί, δώστε λίγο περισσότερο χρόνο, ώστε να μπορέσουν όλοι να ολοκληρώσουν τις αναμνήσεις τους.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παραμείνουν σιωπηλοί όταν κολλούν τις αναμνήσεις τους στον τοίχο.

Κάντε ερωτήσεις όπως:

Τι βλέπετε;

Πώς αισθάνεστε;

Τι μηνύματα σας φέρνει;

Πόσο συνδεδεμένοι νιώθετε με αυτό το σχέδιο - μήνυμα;

Υπάρχει κάτι άλλο που θέλετε να μοιραστείτε;

### Δραστηριότητα A/2 – Μάθετε περισσότερα

Φάση	Συγκεκριμένη εμπειρία	Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
<b>Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης</b>	Μια άσκηση για τη σημασία της δημιουργίας αναμνήσεων και ομαδικού πνεύματος.		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θα κατανοήσουν τη σημασία του ομαδικού πνεύματος και της δημιουργίας αναμνήσεων.</li> <li>- Θα εκτιμήσουν τις κοινές αναμνήσεις τους με συναδέλφους, την οικογένεια και τους φίλους τους.</li> <li>- Θα δημιουργήσουν περισσότερες κοινές αναμνήσεις.</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Πίνακας και μαρκαδόροι (αν χρειαστεί)		
<b>Περιεχόμενο</b>	<p><b>Γιατί είναι τόσο σημαντικές οι αναμνήσεις;</b></p> <p>Οι αναμνήσεις περιέχουν σημαντική γνώση για τη ζωή, την προσωπικότητα, τις συνήθειες και τις προτιμήσεις μας. Μέσω του νοητού ταξιδιού στον χρόνο, οι αναμνήσεις μάς μεταφέρουν στις περασμένες μας εμπειρίες, κάνοντάς μας να ξαναζήσουμε τη στιγμή και δημιουργώντας το μέλλον μέσω των συναισθημάτων που αναδύονται.</p> <p><b>Πώς μπορούμε να συνδέσουμε το παρελθόν με το μέλλον;</b></p> <p>Οι θετικές αναμνήσεις του παρελθόντος είναι ένα ισχυρό εργαλείο στα χέρια μας. Όταν σκεφτόμαστε θετικές αναμνήσεις, ξαναζούμε αυτό το ευεργετικό</p>		

	<p>συναίσθημα, το οποίο ενισχύει τη στιγμή με θετικά και όμορφα συναισθήματα που ρέουν στο μέλλον.</p> <p><b>Γιατί οι κοινές θετικές αναμνήσεις μιας ομάδας είναι σημαντικές στην εργασία;</b> Οι κοινές θετικές αναμνήσεις από τον χώρο εργασίας δημιουργούν στους υπαλλήλους/τα μέλη της ομάδας το αίσθημα του «ανήκειν» και τους δίνουν μια πολύτιμη αίσθηση σταθερότητας και ασφάλειας. Ενισχύουν, επίσης, τις εταιρικές αξίες και τις δυνατότητες μιας ομάδας. Οι κοινές δραστηριότητες κάνουν τα μέλη ενός οργανισμού να δημιουργούν θετικές αναμνήσεις.</p> <p><b>Γιατί είναι σημαντικό το ομαδικό πνεύμα;</b> Το ομαδικό πνεύμα συμβάλλει στη βελτίωση της παραγωγικότητας και της απόδοσης στην εργασία και στην αλληλοκατανόηση μεταξύ των μελών της ομάδας. Μας δίνει επίσης την ευκαιρία να κατανοήσουμε καλύτερα τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες ο ένας του άλλου.</p> <p><b>Ποια είναι τα οφέλη του ομαδικού πνεύματος;</b> Το ομαδικό πνεύμα προάγει την εμπιστοσύνη, βελτιώνει την επικοινωνία, δημιουργεί κίνητρα και ενισχύει τη συνεργασία.</p>
<b>Δραστηριότητα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μοιραστείτε το περιεχόμενο με τους συμμετέχοντες.</li> <li>• Κάντε ερωτήσεις όπως:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ποια είναι η γνώμη σας για [την κάθε ερώτηση πιο πάνω];</li> <li>○ Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και την ανταλλαγή ιδεών για κάθε ερώτηση.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Δώστε χρόνο για διευκρινιστικές ερωτήσεις.</p> <p>Οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν ενεργά, ανταλλάζοντας απόψεις.</p>

### Δραστηριότητα A/3 – Ανταλλαγή εμπειριών και δημιουργία δεσμών

Φάση	Ενεργός πειραματισμός	Διάρκεια	Περίπου 10 λεπτά
<b>Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης</b>	Η «Ανταλλαγή εμπειριών και δημιουργία δεσμών» είναι μια δραστηριότητα που προάγει τη σύνδεση μέσω της ανταλλαγής εμπειριών.		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Αναγνωρίζουν τη δύναμη της ανταλλαγής αναμνήσεων.</li> <li>- Εκτιμούν και να νιώθουν ευγνωμοσύνη για τις κοινές τους εμπειρίες.</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Φύλλα χαρτί και μαρκαδόροι		
<b>Περιεχόμενο</b>	Το να μοιράζομαι την εμπειρία μου σημαίνει να ξαναζώ και να φέρνω τα συναισθήματα της συγκεκριμένης εμπειρίας στο παρόν, κάτι που επηρεάζει θετικά το μέλλον.		

<b>Δραστηριότητα</b>	<p>Συνοψίστε τα συμπεράσματα που προέκυψαν από τη Δραστηριότητα A/2 και ζητήστε από κάποιους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις αναμνήσεις τους.</p> <p>Μπορούν να χρησιμοποιηθούν φράσεις όπως οι ακόλουθες: Καθώς ένα άτομο μοιράζεται τις αναμνήσεις του/της:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς σας έκανε να νιώσετε η εμπειρία;</li> <li>• Μπορείτε να αναδημιουργήσετε αυτό το συναίσθημα; (ΜΟΝΟ το θετικό συναίσθημα)</li> <li>• Πόσο εύκολο είναι να ταξιδέψετε πίσω στον χρόνο σε αυτή την εμπειρία;</li> <li>• Αν είχατε την ευκαιρία να πάτε πίσω στον χρόνο και να την ξαναζήσετε, θα το κάνατε; Ναι ή όχι και γιατί;</li> </ul> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν τις παρατηρήσεις τους και να σκεφτούν τι αξίζει να κρατήσουν από τις ιστορίες που έχουν ακουστεί. Ποια είναι τα συναισθήματα που ένιωσαν ως πρωταγωνιστές της ιστορίας ή ως ακροατές;</p> <p><b>Προαιρετικά</b> Κάντε μια λίστα με τα θετικά συναισθήματα που προκύπτουν από κάθε ιστορία.</p>
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Δώστε χρόνο για διευκρινιστικές ερωτήσεις. Η ομάδα θα πρέπει σταδιακά να αρχίσει να γεμίζει με θετικά συναισθήματα.</p>

#### Δραστηριότητα A/4 – Παίζοντας με τις αναμνήσεις

Φάση	Αναστοχαστική παρατήρηση	Διάρκεια	Περίπου 15 λεπτά
<b>Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης</b>	<p>Παίζοντας με τις αναμνήσεις: Μια σωματική δραστηριότητα μέσω της οποίας οι συμμετέχοντες ξαναζούν τις κοινές τους εμπειρίες ως ομάδα. Οι συμμετέχοντες δημιουργούν εκ των προτέρων κάρτες για το παιχνίδι, οι οποίες απεικονίζουν κοινές αναμνήσεις. Ο χρόνος είναι περιορισμένος και η ομάδα που θα βρει τις περισσότερες αναμνήσεις κερδίζει!</p>		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ενισχύουν τη συναδελφικότητα της ομάδας.</li> <li>- Ενδυναμώνουν τις σχέσεις τους.</li> <li>- Συνεργάζονται και να βοηθούν ο ένας τον άλλο.</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	<p>Χαρτί και μαρκαδόροι για τη δημιουργία των εικονογραφημένων καρτών, χρονόμετρο, σημειωματάριο.</p>		
<b>Περιεχόμενο</b>	<p>Το «Παίζοντας με τις αναμνήσεις» είναι μια δραστηριότητα που αναδημιουργεί τις αναμνήσεις, τα θετικά συναισθήματα, ενώ παράλληλα προωθεί τη συναδελφικότητα μεταξύ των μελών της ομάδας, τη συνεργασία και το ομαδικό πνεύμα.</p>		
<b>Δραστηριότητα</b>	<p><b>Προετοιμασία</b> Οι συμμετέχοντες πρέπει να φτιάξουν τουλάχιστον 20 χειροποίητες εικονογραφημένες κάρτες με θετικές αναμνήσεις της ομάδας.</p>		



	<p><b>Υλοποίηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Οι παίχτες/συμμετέχοντες δημιουργούν δύο ομάδες –ιδανικά 4-5 μέλη σε κάθε ομάδα. Αν οι συμμετέχοντες είναι περισσότεροι, τότε δημιουργούνται περισσότερες ομάδες.</li><li>• Κάθε ομάδα τραβά μια κάρτα και έχει δύο λεπτά να βρει την ανάμνηση που απεικονίζει η κάθε κάρτα.</li><li>• Σημειώστε τα αποτελέσματα της κάθε ομάδας.</li><li>• Επαναλάβετε τη διαδικασία για δύο ή περισσότερους γύρους.</li><li>• Υπολογίστε τη βαθμολογία κάθε ομάδας. Η ομάδα με τις περισσότερες σωστές απαντήσεις είναι η νικήτρια.</li></ul> <p>Είναι σημαντικό να αναφέρετε στους συμμετέχοντες ότι μπορεί μία ομάδα να είναι η νικήτρια, αλλά στην πραγματικότητα όλοι είναι νικητές. Όλοι έχουν κερδίσει κάτι απλά και μόνο από τη συμμετοχή τους στο παιχνίδι, αλλά και από τις αναμνήσεις που έχουν αποκτήσει.</p>
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Δώστε χρόνο για διευκρινιστικές ερωτήσεις. Οι παίχτες/συμμετέχοντες είναι πλήρως αφοσιωμένοι στο παιχνίδι.</p>

Δραστηριότητα Β/1 – Το πίσω μέρος της χαρτοπετσέτας

Φάση	Συγκεκριμένη εμπειρία	Διάρκεια	Περίπου 50 λεπτά
<b>Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης</b>	«Το πίσω μέρος της χαρτοπετσέτας» Το πίσω μέρος της χαρτοπετσέτας είναι το σημείο όπου γεννήθηκαν πολλές σπουδαίες ιδέες για προϊόντα και νεοφυείς επιχειρήσεις. Αυτή η απλή ομαδική άσκηση αναπαράγει αυτό τον μικροσκοπικό καμβά, δίνοντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να κάνουν κάτι διασκεδαστικό, προωθώντας παράλληλα την ομαδική δουλειά και την καινοτόμο σκέψη.		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να μπορούν: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να σκέφτονται αντισυμβατικά</li> <li>2. Να δουλεύουν ομαδικά</li> <li>3. Να συνεργάζονται</li> <li>4. Να επιλύουν προβλήματα</li> </ol>		

<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Χαρτοπετσέτες και στυλό Για την άσκηση: Τα υλικά μπορούν να αλλάξουν ανάλογα με την άσκηση ή με το τι είναι διαθέσιμο. Για κάθε ομάδα: 10 καλαμάκια, 15 οδοντογλυφίδες, 2 ξυλάκια το πολύ 15 cm το καθένα, 1 κουτί με σπέρτα, σκοινί, κολλητική ταινία και κόλλα. Σημείωση: μπορούν να χρησιμοποιηθούν επίσης και ανακυκλώσιμα υλικά, όπως μεταλλικά τενεκεδάκια, πλαστικά μπουκάλια ή χαρτόνι.		
<b>Περιεχόμενο</b>	<b>Η ιστορία με το πίσω μέρος της χαρτοπετσέτας</b> Σύμφωνα με μια ιστορία, ο Έλληνας Επιχειρηματίας Αριστοτέλης Ωνάσης είχε καταστρώσει το σχέδιο της επιχειρηματικής του ιδέας στο πίσω μέρος μιας χαρτοπετσέτας. Κατά το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, ο Ωνάσης βρίσκεται σε ένα καφενείο συζητώντας για το τέλος του πολέμου και για το γεγονός ότι υπήρχαν πολλά αχρείαστα πολεμικά πλοία. Ο Ωνάσης είδε καθαρά την ευκαιρία σε αυτά τα πολεμικά πλοία και την επερχόμενη ζήτηση για τη μεταφορά προϊόντων σε όλο τον κόσμο. Μέσα σε λίγα λεπτά, είχε σχεδιάσει τη νέα επιχειρηματική του ιδέα που τον οδήγησε στο να γίνει μεγιστάνας της ναυτιλίας, φτιάχνοντας τον μεγαλύτερο ιδιωτικό ναυτιλιακό στόλο στον κόσμο.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξηγήστε στους συμμετέχοντες πώς προέκυψε αυτή η ιδέα και πόσο σημαντικό είναι αυτό όταν θέλουμε να επιλύσουμε ένα πρόβλημα ή να ξεκινήσουμε μια νέα ιδέα.</li> </ul>		
<b>Δραστηριότητα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 2-4 ατόμων – όσοι είναι συνήθως οι συνιδρυτές μιας νεοφυούς επιχείρησης. Ιδανικά, οι ομάδες να αποτελούνται από άτομα που δε γνωρίζονται μεταξύ τους ή που δεν έχουν συνεργαστεί προηγουμένως.</li> <li>2. Δώστε σε κάθε ομάδα τα υλικά για την άσκηση – όλες οι ομάδες παίρνουν τα ίδια υλικά και την ίδια άσκηση.</li> <li>3. Δώστε τους 30 λεπτά να ολοκληρώσουν την άσκηση.</li> <li>4. Ζητήστε τους να φτιάξουν με τα υλικά που θα τους δώσετε μια γέφυρα, έναν πύργο, μια ομπρέλα, ακόμη και μια θήκη για κινητό, κ.λπ.</li> </ol>		
<b>Αξιολόγηση</b>	Δώστε χρόνο για διευκρινιστικές ερωτήσεις. Αν χρειαστεί, βοηθήστε τα άτομα να σχηματίσουν τις ομάδες τους.		

	<p>Αξιολογήστε τις κατασκευές με βάση τη χρήση και τον συνδυασμό των υλικών, καθώς και την ποιότητα της κάθε κατασκευής.</p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι ανοιχτόμυαλοι και να σκεφτούν λύσεις έξω από το κουτί. Όταν τελειώσει ο χρόνος, πρέπει να αφήσουν κάτω όλα τα υλικά!</p> <p><u>Προαιρετικά</u> Ορίστε μια ομάδα 2-4 ατόμων που θα αξιολογήσει τις κατασκευές με βάση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Τη δημιουργικότητα</li> <li>✓ Το πόσα υλικά χρησιμοποίησαν</li> <li>✓ Τη συνεργασία της ομάδας</li> <li>✓ Οτιδήποτε άλλο που θέλετε να λάβετε υπόψη.</li> </ul>
--	--

### Δραστηριότητα Β/2 – Το πίσω μέρος της χαρτοπετσέτας - Αναστοχασμός

Φάση	Αναστοχαστική παρατήρηση	Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
<b>Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης</b>	Η δραστηριότητα αυτή αποτελεί έναν αναστοχασμό για τα αποτελέσματα, τη συνεργασία και τα διδάγματα που αντλήθηκαν από την προηγούμενη δραστηριότητα.		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θα προάγουν την ειλικρίνεια, τη διαφάνεια και την αναστοχαστική παρατήρηση.</li> <li>- Θα εργαστούν ομαδικά.</li> <li>- Θα συνεργαστούν.</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Πίνακας και μαρκαδόροι		
<b>Περιεχόμενο</b>	--		
<b>Δραστηριότητα</b>	Κάντε ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες, προκειμένου να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την άποψή τους: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποια ήταν η εμπειρία σας στην άσκηση «Το πίσω μέρος της χαρτοπετσέτας»;</li> <li>• Ποια ήταν η απόδοση της ομάδας σας;</li> <li>• Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί σε μια παρόμοια προσπάθεια της ομάδας σας;</li> <li>• Τι ήταν πολύ χρήσιμο και θα μπορούσε να εφαρμοστεί με τον ίδιο τρόπο σε μια παρόμοια προσπάθεια στο μέλλον;</li> <li>• Τι θα κρατήσετε από αυτή την εμπειρία; (ενθαρρύνετε όλους τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απόψεις τους)</li> <li>• Τι σας άρεσε περισσότερο;</li> <li>• Ανακαλύψατε κάτι καινούριο για εσάς και την ομάδα σας μέσω αυτής της άσκησης;</li> </ul>		
<b>Αξιολόγηση</b>	Δώστε χρόνο για διευκρινιστικές ερωτήσεις.  Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν μια ξεκάθαρη ιδέα για το ποια είναι η		

διαδικασία αυτής της δραστηριότητας.

### Δραστηριότητα Β/3 – Μάθετε περισσότερα

Φάση	Αφηρημένη Ενοιοποίηση	Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
<b>Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης</b>	<b>Εμβαθύνοντας στη σημασία της συνεργασίας</b> Η συγκεκριμένη δραστηριότητα αποσκοπεί στο να παρέχει τη θεωρητική βάση όσον αφορά τη σημασία της συνεργασίας και της ομαδικής δουλειάς. Επίσης, δίνει έμφαση στην αποτελεσματική επικοινωνία, ως παράγοντα που ενισχύει και προάγει καλύτερα αποτελέσματα στην ομαδική εργασία.		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να: 1. Είναι πιο ανοικτοί στη συνεργασία. 2. Κατανοήσουν καλύτερα τις αρχές της συνεργασίας και του ομαδικού πνεύματος.		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Πίνακας και μαρκαδόροι – αν χρειαστεί		
<b>Περιεχόμενο</b>	<p><b>Τι είναι το ομαδικό πνεύμα;</b> «Η διαδικασία της συνεργασίας με μια ομάδα ατόμων για την επίτευξη ενός στόχου. Το ομαδικό πνεύμα αποτελεί ζωτικό κομμάτι μιας επιχείρησης, καθώς είναι απαραίτητο για να συνεργάζονται καλά οι υπάλληλοι, δίνοντας τον καλύτερό τους εαυτό σε κάθε περίπτωση. Ομαδικό πνεύμα σημαίνει ότι τα άτομα θα προσπαθήσουν να συνεργαστούν χρησιμοποιώντας τις προσωπικές τους δεξιότητες και παρέχοντας εποικοδομητική ανατροφοδότηση, παρά τις προσωπικές συγκρούσεις μεταξύ τους».</p> <p>Διαβάστε περισσότερα: <a href="http://www.businessdictionary.com/definition/teamwork.html">http://www.businessdictionary.com/definition/teamwork.html</a></p> <p><b>Τι είναι η συνεργασία;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γενικά: Συνεργατική ρύθμιση στην οποία δύο ή περισσότερα συμβαλλόμενα μέρη (τα οποία ενδέχεται να μην έχουν κάποια προηγούμενη σχέση) συνεργάζονται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.</li> <li>2. Διαχείριση Γνώσης: Αποτελεσματική μέθοδος μετάδοσης της «τεχνογνωσίας» μεταξύ των ατόμων, επομένως αποφασιστικής σημασίας για τη δημιουργία και τη διατήρηση ενός ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος. Η συνεργασία είναι βασική αρχή της Διαχείρισης Γνώσης.</li> <li>3. Διαπραγμάτευση: Στρατηγική επίλυσης συγκρούσεων που χρησιμοποιεί τη διεκδικητικότητα και την ομαδική εργασία για την αναζήτηση λύσεων που είναι επωφελείς για όλα τα μέρη. Επιτυγχάνει συνήθως εκεί όπου οι στόχοι των συμμετεχόντων είναι συμβατοί και η αλληλεπίδραση μεταξύ τους είναι σημαντική για την επίτευξη αυτών των στόχων.</li> </ol> <p>Διαβάστε περισσότερα: <a href="http://www.businessdictionary.com/definition/collaboration.html">http://www.businessdictionary.com/definition/collaboration.html</a></p>		

**Γιατί είναι σημαντική η συνεργασία;**

Τα μέλη της ομάδας σχηματίζουν δεσμούς καθώς εργάζονται προς την κατεύθυνση ενός κοινού στόχου. Αυτή η διαδικασία δίνει νόημα και κίνητρο σε όλα τα μέλη της ομάδας να ενισχύσουν τις προσπάθειες και να δημιουργήσουν αποτελέσματα.

**Ποια είναι μερικά από τα οφέλη της συνεργασίας;**

- Η συνεργασία προσφέρει στα μέλη της ομάδας ίσες ευκαιρίες συμμετοχής, συμβολής και ανάπτυξης των ιδεών τους.
- Προωθεί την καινοτομία και τη δημιουργική σκέψη.
- Βοηθά να ξεπεραστούν οι προκλήσεις γρηγορότερα και με εποικοδομητικό τρόπο.
- Προωθεί την ειλικρίνεια και την ενσυναίσθηση μεταξύ των μελών της ομάδας.

**Τι σημαίνει δημιουργική σκέψη;**

«Ένας τρόπος να εξετάζουμε προβλήματα ή καταστάσεις από μια νέα οπτική που περιλαμβάνει ανορθόδοξες λύσεις (που αρχικά ίσως να φαίνονται παράλογες). Η δημιουργική σκέψη μπορεί να προκύψει τόσο από μια μη δομημένη διαδικασία, όπως είναι η ιδεοθύελλα (brainstorming), όσο και από μια δομημένη διαδικασία, όπως είναι η πλευρική σκέψη».

Διαβάστε περισσότερα:

<http://www.businessdictionary.com/definition/creative-thinking.html>

**Τι σημαίνει καινοτομία;**

«Η διαδικασία της μετάφρασης μιας ιδέας ή εφεύρεσης σε ένα αγαθό ή μια υπηρεσία που δημιουργεί αξία ή για την οποία οι πελάτες είναι διατεθειμένοι να πληρώσουν. Για να χαρακτηριστεί ως καινοτομία, μια ιδέα πρέπει να μπορεί να αναπαραχθεί με οικονομικό κόστος και να ικανοποιεί μια συγκεκριμένη ανάγκη. Η καινοτομία περιλαμβάνει τη σκόπιμη αξιοποίηση πληροφοριών, δημιουργικότητας και πρωτοβουλίας για την εξαγωγή μεγαλύτερης ή διαφορετικής αξίας από τους πόρους και περιλαμβάνει όλες τις διαδικασίες με τις οποίες παράγονται νέες ιδέες και μετατρέπονται σε χρήσιμα προϊόντα. Στις επιχειρήσεις, η καινοτομία συχνά προκύπτει μέσω της εφαρμογής ιδεών για την ικανοποίηση των αναγκών και των προσδοκιών των πελατών».

Διαβάστε περισσότερα:

<http://www.businessdictionary.com/definition/innovation.html>

**Γιατί είναι σημαντική η δημιουργική και καινοτόμος σκέψη;**

Η δημιουργική και καινοτόμος σκέψη είναι ένας τρόπος σκέψης. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι ο τρόπος σκέψης που δημιουργεί το μέλλον. Πρόκειται για μια διαδικασία που, μέσω δοκιμής-σφάλματος, μπορεί να ελέγξει, να βελτιώσει, να αναπτύξει ή να απορρίψει νέες δημιουργικές και καινοτόμες ιδέες.

**Σε ποιο περιβάλλον μπορεί η δημιουργική και καινοτόμος σκέψη να αναπτυχθεί και να αποδώσει περισσότερο;**

Η δημιουργική και καινοτόμος σκέψη ενθαρρύνεται και αναπτύσσεται περισσότερο σε ένα ασφαλές και οικείο περιβάλλον για το άτομο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι δημιουργικές και καινοτόμες ιδέες υπόκεινται σε υψηλά επίπεδα λάθους, σφάλματος και αποτυχημένων δοκιμών προτού να

	καταλήξουν σε ένα επιτυχημένο και λειτουργικό προϊόν ή ιδέα. Συνεπώς, η συνεργασία, το ομαδικό πνεύμα και η ασφαλής ατμόσφαιρα είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και την άνθηση αυτού του τρόπου σκέψης.
<b>Δραστηριότητα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φροντίστε ώστε οι απαντήσεις να έρθουν από τους ίδιους τους συμμετέχοντες.</li> <li>• Κάντε ερωτήσεις όπως:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ποια είναι η άποψή σας για [τις ερωτήσεις πιο πάνω];</li> <li>○ Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και την ανταλλαγή ιδεών για κάθε ερώτηση.</li> </ul> </li> <li>• Μοιραστείτε το περιεχόμενο με τους συμμετέχοντες.</li> </ul>
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Δώστε χρόνο για διευκρινιστικές ερωτήσεις.</p> <p>Ενθαρρύνετε όλους του συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απόψεις τους. Κρατήστε σημειώσεις στον πίνακα αν χρειαστεί.</p>

#### Δραστηριότητα B/4 – Βρείτε τη λύση

<b>Φάση</b>	Ενεργός πειραματισμός	<b>Διάρκεια</b>	Περίπου 60 λεπτά
<b>Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης</b>	<p><b>Βρείτε τη λύση</b></p> <p>Χρησιμοποιήστε τις ιδέες, την εμπειρία και τη θεωρία που μάθατε στις τρεις τελευταίες δραστηριότητες και σκεφτείτε δημιουργικές και καινοτόμες λύσεις στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η ομάδα.</p> <p>Είναι σημαντικό να ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους/συμμετέχοντες να δουλέψουν ως ομάδα και να σκεφτούν έξω από το κουτί.</p>		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να μπορούν να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Σκέφτονται αντισυμβατικά</li> <li>- Δουλεύουν ομαδικά</li> <li>- Συνεργάζονται</li> <li>- Επιλύουν προβλήματα</li> <li>- Αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Χαρτί και στυλό για κάθε συμμετέχοντα ή πίνακας και μαρκαδόροι		
<b>Περιεχόμενο</b>	--		
<b>Δραστηριότητα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξηγήστε πώς προέκυψε αυτή η ιδέα και πόσο σημαντικό είναι αυτό όταν πρόκειται για την επίλυση ενός προβλήματος ή για το ξεκίνημα μιας νέας ιδέας.</li> <li>• Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 3 -4 ατόμων. Ιδανικά, βάλτε μαζί άτομα που γνωρίζονται ήδη μεταξύ τους και έχουν συνεργαστεί προηγουμένως.</li> <li>• Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γράψουν 2-3 προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στο εργασιακό τους περιβάλλον ή μια πρόκληση που αντιμετωπίζει ο οργανισμός τους. ΟΧΙ κάτι φανταστικό. (10 λεπτά)</li> <li>• Επιλέγουν μία από τις προκλήσεις που έχουν γράψει.</li> <li>• Οι ομάδες προτείνουν λύσεις (20 λεπτά).</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη λύση που σκέφτηκε.</li> <li>• Αξιολογήστε όλες τις λύσεις και επιλέξτε την καλύτερη.</li> <li>• <i>Προαιρετικά:</i> Δώστε ένα βραβείο στην καλύτερη λύση</li> </ul>
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Όλες οι ομάδες έχουν εργαστεί εποικοδομητικά και έχουν βρει λύσεις. Ενθαρρύνετε όλους τους συμμετέχοντες να ακούν προσεκτικά τις προτάσεις και να δίνουν προσοχή στους άλλους.</p> <p>Μπορούν να γίνουν ερωτήσεις όπως:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πώς σκεφτήκατε αυτή τη λύση;</li> <li>2. Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι αυτή η λύση θα επηρεάσει τον οργανισμό και την κοινότητά σας;</li> </ol> <p>Χρησιμοποιήστε φράσεις όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καταπληκτική ιδέα!</li> <li>• Πολύ καλά!</li> <li>• Καταπληκτική δουλειά!</li> <li>• Όλες οι ομάδες κάνατε φοβερή δουλειά!</li> </ul>

### Δραστηριότητα Γ/1 – Χορός

Φάση	Συγκεκριμένη εμπειρία	Διάρκεια	Περίπου 10 λεπτά
<b>Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης</b>	<p><b>Χορός</b></p> <p>Ο χορός έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει την αυτοεικόνα και την αυτοπεποίθηση του ατόμου, καθώς και να εκτονώσει το άγχος και το στρες.</p> <p>Ο χορός δεν είναι μόνο ένας τρόπος έκφρασης, αλλά και ένα καταπληκτικό εργαλείο για τον στρατηγικό σχεδιασμό της ανάπτυξης του ομαδικού πνεύματος, της ηγεσίας, της συγκέντρωσης και του αυτοσχεδιασμού.</p> <p><i>*Πρέπει να ληφθεί υπόψη η Υγεία και η Ασφάλεια των συμμετεχόντων όσον αφορά προβλήματα υγείας, κ.λπ.</i></p>		
<b>Δραστηριότητα Objectives</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Νιώσουν πιο συνδεδεμένοι με το σώμα τους</li> <li>- Αποκτήσουν δεξιότητες ομαδικού πνεύματος και ηγεσίας</li> <li>- Αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους.</li> <li>- Εκτονώσουν το άγχος και το στρες</li> <li>- Αποκτήσουν μια παιχνιδιάρικη και ευχάριστη διάθεση.</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μουσική, ηχεία</li> <li>• 2-3 χορευτικά/ρυθμικά τραγούδια</li> </ul>		
<b>Περιεχόμενο</b>	--		
<b>Δραστηριότητα</b>	<p>Οδηγίες:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ομάδες των 3-4 ατόμων.</li> <li>• Πείτε τους να μετακινηθούν σε ένα ευρύχωρο σημείο της αίθουσας.</li> <li>• Ζητήστε από κάθε ομάδα να βάλει έναν αρχηγό.</li> <li>• Εξηγήστε τους κανόνες του παιχνιδιού.</li> </ul> <p><u>Κανόνες παιχνιδιού</u></p> <p>Μόλις μπει η μουσική, ο αρχηγός κάθε ομάδας πρέπει να αρχίσει να χορεύει</p>		

	<p>με έναν αστείο τρόπο, κάνοντας υπερβολικές κινήσεις και όσο πιο «παιδιάστικα» μπορεί.</p> <p>Όταν ο εκπαιδευτής πει «αλλάξτε», ο αρχηγός διαλέγει ένα άλλο άτομο ως αρχηγό και η ομάδα μιμείται τις κινήσεις του καινούριου αρχηγού. Αυτό συνεχίζεται μέχρι όλα τα μέλη της ομάδας να αναλάβουν το ρόλο του αρχηγού. Η υπόλοιπη ομάδα πρέπει να μιμείται ό,τι κάνει ο αρχηγός. Κάθε αρχηγός έχει χρόνο τουλάχιστον 1-2 λεπτά.</p> <p><u>Προτεινόμενα τραγούδια (YouTube)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sigala, Ella Eyre - Came Here for Love <a href="https://youtu.be/Uq8fE3kIBk">https://youtu.be/Uq8fE3kIBk</a></li> <li>2. Pitbull - Διάρκεια Of Our Lives <a href="https://youtu.be/FUak2C_KEu">https://youtu.be/FUak2C_KEu</a></li> <li>3. Pitbull ft. Christina Aguilera - Feel This Moment <a href="https://youtu.be/5jll4uzZGjU">https://youtu.be/5jll4uzZGjU</a></li> <li>4. The Pussycat Dolls - Hush Hush <a href="https://youtu.be/3BBsF7VIQyo">https://youtu.be/3BBsF7VIQyo</a></li> <li>5. A.R. Rahman, The Pussycat Dolls - Jai Ho <a href="https://youtu.be/Yc5OyXmHD0w">https://youtu.be/Yc5OyXmHD0w</a></li> </ol> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δώσουν τον καλύτερο τους εαυτό.</p>
<b>Αξιολόγηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Οι συμμετέχοντες είναι σε ομάδες των 3-4 ατόμων</li> <li>✓ Κάθε ομάδα έχει πολύ χώρο γύρω της</li> <li>✓ Ορίζεται αρχηγός για κάθε ομάδα</li> <li>✓ Δίνονται οι κανόνες του παιχνιδιού</li> <li>✓ Οι συμμετέχοντες απολαμβάνουν το παιχνίδι και διασκεδάζουν.</li> </ul> <p><u>Φράσεις με τις οποίες μπορείτε να ενθαρρύνετε τις ομάδες:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δώστε τα όλα! Όσο πιο υπερβολικά μπορείτε!</li> <li>• Αφήστε το εσωτερικό σας παιδί να έρθει στην επιφάνεια – ακούστε το σώμα σας!</li> <li>• Κουνήστε το κορμί σας!!</li> <li>• Μη σταματάτε να χορεύετε!!!</li> <li>• Έτσι μπράβο! Συνεχίστε!</li> </ul>

### Δραστηριότητα Γ/2 – Χορός – Αναστοχασμός

Φάση	Αναστοχαστική παρατήρηση	Διάρκεια	Περίπου 20 λεπτά
<b>Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης</b>	<p><b>Νιώστε το</b></p> <p>Ο χορός είναι μια μορφή έκφρασης και ελευθερίας. Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της Δραστηριότητας Γ/1;</p>		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Συνειδητοποιήσουν πόσο ευεργετικός είναι πραγματικά ο χορός.</li> <li>- Νιώθουν χαρούμενοι.</li> </ul>		



<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Χαρτί και στίλο Μαρκαδόροι
<b>Περιεχόμενο</b>	---
<b>Δραστηριότητα</b>	<p>Ανατροφοδότηση και συναισθήματα από την Δραστηριότητα Γ/1 «Χορός»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους, να αφουγκραστούν τα συναισθήματά τους και να ακούσουν το σώμα τους (3-5 λεπτά)</li> <li>• Πείτε τους να πάρουν χαρτί και στίλο και, χωρίς να μιλούν ο ένας στον άλλο, να γράψουν την εμπειρία τους από τη Δραστηριότητα Γ/1 (5 λεπτά)</li> <li>• Ενθαρρύνετε τους να είναι ανοιχτοί και να μοιραστούν την εμπειρία τους.</li> </ul>
<b>Αξιολόγηση</b>	Μη απαντήσετε σε ερωτήσεις. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ακούσουν απλώς τα συναισθήματά τους.

### Δραστηριότητα Γ/3 – Μάθετε περισσότερα

<b>Φάση</b>	<b>Αφηρημένη Εννοιοποίηση</b>	<b>Διάρκεια</b>	<b>Περίπου 20 λεπτά</b>
<b>Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της σωματικής άσκησης</b>	<p>Ποια είναι τα οφέλη του χορού; Λέγεται ότι με τον χορό απελευθερώνεται αυτό που ονομάζεται «ορμόνες της ευτυχίας» (ενδορφίνες). Ας μάθουμε περισσότερα...</p>		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θα γνωρίζουν περισσότερα για τον χορό και τα οφέλη του.</li> <li>- Θα εμπνευστούν ώστε να αρχίσουν να χορεύουν όλο και πιο συχνά!</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Πίνακας και μαρκαδόροι		
<b>Περιεχόμενο</b>	<p><b>Τι είναι ο χορός;</b>  <b>Ο Χορός</b> είναι μια <b>παραστατική τέχνη</b>. Μπορεί να περιγραφεί με πολλούς τρόπους. Είναι όταν οι άνθρωποι κινούνται σε έναν μουσικό <b>ρυθμό</b>. Μπορεί να είναι μόνοι τους ή σε ομάδες. Ο χορός μπορεί να είναι μέρος μια ερασιτεχνικής <b>παραστάσης</b> ή μιας τελετής ή κομμάτι μιας επαγγελματικής <b>παραστάσης</b>. Υπάρχουν πολλά είδη χορού και όλες οι ανθρώπινες <b>κοινωνίες</b> έχουν τους δικούς τους χορούς.</p> <p>Ο χορός δεν είναι <b>άθλημα</b>, παρόλο που έχει κάποιες αθλητικές πτυχές. Ο χορός είναι <b>τέχνη</b>. Κάποιοι άνθρωποι χορεύουν για να εκφράσουν τα <b>συναισθήματά</b> τους. Άλλοι χορεύουν για να νιώσουν καλύτερα. Ο χορός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να πει μια ιστορία. Σε πολλές κοινωνίες, ο χορός συνοδεύεται από <b>τραγούδι</b>. Όσοι θέλουν να μάθουν συγκεκριμένους χορούς, μπορούν να πάνε σε σχολή χορού. Μπορεί να πάρει χρόνια να γίνει κάποιος έμπειρος και καλός χορευτής.</p> <p>Πηγή : <a href="https://simple.m.wikipedia.org/wiki/Dance">https://simple.m.wikipedia.org/wiki/Dance</a></p>		

	<p><b>Ποια είναι τα οφέλη του χορού;</b> Ο χορός είναι ένας καλός τρόπος σωματικής άσκησης για άτομα όλων των ηλικιών και τύπων σώματος. Έχει ένα ευρύ φάσμα σωματικών και πνευματικών οφελών, που περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελτιωμένη κατάσταση της καρδιάς και των πνευμόνων</li> <li>• Αυξημένη μυϊκή δύναμη, αντοχή και κινητική ικανότητα</li> <li>• Διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης</li> <li>• Διαχείριση βάρους</li> <li>• Πιο δυνατά κόκαλα και μειωμένος κίνδυνος οστεοπόρωσης</li> <li>• Καλύτερος συντονισμός, ευκινησία και ευελιξία</li> <li>• Καλύτερη ισορροπία και χωρική αντίληψη</li> <li>• Αυξημένη αυτοπεποίθηση</li> <li>• Βελτιωμένες διανοητικές λειτουργίες</li> <li>• Βελτιωμένη σωματική και ψυχολογική ευημερία</li> <li>• Μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση</li> <li>• Καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες</li> </ul> <p>Πηγή: <a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/dance-health-benefits">https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/dance-health-benefits</a></p> <p><b>Ποια είναι η σχέση μεταξύ ενδορφινών και χορού;</b> Οι ενδορφίνες απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης και αυτή είναι η αντίδραση του σώματος στην ευημερία και την ευφορία. Σχεδόν όλες οι σωματικές δραστηριότητες έχουν τη δυνατότητα να απελευθερώσουν ενδορφίνες, ωστόσο ο χορός είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικός.</p> <p><b>Πώς μπορείτε να συμπεριλάβετε τον χορό στην καθημερινή σας ρουτίνα;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαλέξτε μερικά τραγούδια που σας εμπνέουν να χορέψετε.</li> <li>• Κάντε κινήσεις όπως κουνήματα, χορευτικό περπάτημα κ.ά.</li> <li>• Επεκτείνετε την κίνηση στα χέρια και το κεφάλι.</li> <li>• Επιλέξτε σε ποια φάση της μέρας θα κάνετε εξάσκηση, π.χ. το πρωί.</li> </ul>
<b>Δραστηριότητα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσπαθήστε οι απαντήσεις να δοθούν από τους συμμετέχοντες.</li> <li>• Κάντε ερωτήσεις όπως: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ποια είναι η γνώμη σας για [κάθε ερώτηση];</li> <li>○ Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και την ανταλλαγή ιδεών για κάθε ερώτηση.</li> <li>○ Ενθαρρύνετε τον διάλογο και την ανταλλαγή απόψεων.</li> </ul> </li> <li>• Μοιραστείτε το περιεχόμενο με τους συμμετέχοντες.</li> </ul>
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Δώστε χρόνο για διευκρινιστικές ερωτήσεις. Ενθαρρύνετε όλους τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιδέες τους. Σημειώστε/γράψτε απαντήσεις στον πίνακα αν χρειαστεί.</p>

#### Δραστηριότητα Γ/4 – Δημιουργήστε

<b>Φάση</b>	Ενεργός πειραματισμός	<b>Διάρκεια</b>	Περίπου 30-60 λεπτά
<b>Δημιουργία ομαδικού πνεύματος μέσω της</b>	<p>Ο χορός είναι ένας δημιουργικός και ασφαλής τρόπος έκφρασης κάθε είδους συναισθημάτων, καθώς και ένας δημιουργικός τρόπος απελευθέρωσης αρνητικών συναισθημάτων. Ήρθε η ώρα να σκεφτείτε νέες χορευτικές κινήσεις ή να δημιουργήσετε τη νικήτρια χορογραφία σας!</p>		

<b>σωματικής άσκησης</b>	
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θα δεθούν ο ένας με τον άλλο</li> <li>- Θα γίνουν πιο δημιουργικοί</li> <li>- Θα νιώσουν χαρούμενοι, ενδυναμωμένοι και με αυτοπεποίθηση</li> </ul>
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μουσική, ηχεία</li> <li>• Διαλέξτε χορευτικά, ρυθμικά τραγούδια για να χορογραφήσουν οι συμμετέχοντες ή να βρουν καινούριες χορευτικές φιγούρες ή αφήστε τους να επιλέξουν το τραγούδι της επιθυμίας τους.</li> </ul>
<b>Περιεχόμενο</b>	---
<b>Δραστηριότητα</b>	<p>Οδηγίες:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πείτε στους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες των τριών ή τεσσάρων ατόμων.</li> <li>• Ζητήστε τους να μετακινηθούν σε διαφορετικό δωμάτιο ή αν αυτό δεν είναι δυνατό σε ένα ευρύχωρο σημείο του δωματίου.</li> <li>• Εξηγήστε τον σκοπό της άσκησης.</li> <li>• Κάθε ομάδα έχει 20 λεπτά να δημιουργήσει μια χορογραφία ή μια νέα χορευτική φιγούρα.</li> <li>• Το τραγούδι μπορεί να είναι το ίδιο για όλες τις ομάδες ή κάθε ομάδα μπορεί να επιλέξει το δικό της τραγούδι.</li> <li>• Όταν τελειώσει ο χρόνος, όλες οι ομάδες παρουσιάζουν τη δουλειά τους.</li> </ul>
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Δώστε χρόνο για διευκρινιστικές ερωτήσεις.</p> <p>Ενθαρρύνετε τις ομάδες να δώσουν την ευκαιρία σε όλα τα μέλη της ομάδας τους να συμμετέχουν, αναφέροντας τις ιδέες τους.</p> <p>Να έχετε υπόψη σας ότι αυτή είναι μια άσκηση όπου οι συμμετέχοντες δεν πρέπει να χρησιμοποιήσουν πολύ το μυαλό τους· πρέπει να αφήσουν το σώμα τους ελεύθερο και να ακούσουν την καρδιά τους. Δε χρειάζεται να είναι πολύ σοβαροί και είναι εντάξει να έχουν μια πιο παιχνιδιάρικη διάθεση καθώς αναπτύσσουν τη χορογραφία τους.</p>

## Ενότητα 2 – ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ

## ΘΕΜΑ 2 – ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

---

### Στόχοι της Ενότητας «Να Κινείστε»

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να μπορούν:

1. Να αντιμετωπίζουν το άγχος μέσω της σωματικής άσκησης.
2. Να προωθούν τη συνεργασία, την παραγωγικότητα και το ομαδικό πνεύμα.
3. Να ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και να βελτιώνουν τα επίπεδα αυτοσεβασμού τους.

### Στόχοι του Θέματος «Τεχνικές Χαλάρωσης»

Με το τέλος αυτού του θέματος, οι συμμετέχοντες:

1. Θα γνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ στρες και άγχους.
2. Θα γνωρίζουν καλύτερα πώς να διαχειρίζονται το άγχος και το στρες τους.
3. Θα μάθουν νέες και εύκολες τεχνικές για την αντιμετώπιση του στρες και του άγχους.

## Δραστηριότητες

Δ' κύκλος Kolb	• Δ/1 – Τεχνική χαλάρωσης
	• Δ/2 – Αναστοχασμός
	• Δ/3 – Μάθετε περισσότερα
	• Δ/4 – Χαρτογράφηση χαρακτηριστικών
Ε' κύκλος Kolb	• Ε/1 – Ασκήσεις αναπνοής για εκτόνωση του άγχους
	• Ε/2 – Ασκήσεις αναπνοής για εκτόνωση του άγχους - Αναστοχασμός
	• Ε/3 – Μάθετε περισσότερα
	• Ε/4 – Εξέλιξη της τεχνικής
Στ' κύκλος Kolb	• Στ/1 – Γιόγκα γραφείου
	• Στ/2 – Γιόγκα γραφείου - Αναστοχασμός
	• Στ/3 – Μάθετε περισσότερα
	• Στ/4 – Παύση

### Δραστηριότητα Δ/1 – Τεχνική χαλάρωσης

<b>Φάση</b>	Συγκεκριμένη εμπειρία	<b>Διάρκεια</b>	Περίπου 25 λεπτά
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	<p><b>Τεχνική χαλάρωσης</b>            Στη σημερινή εποχή, είναι σχεδόν αδύνατο να μη νιώθουμε καταβεβλημένοι πού και πού. Οι περισσότεροι άνθρωποι τρέχουν συνεχώς να προλάβουν δουλειά, οικογένεια και άλλες υποχρεώσεις, κάτι που μπορεί να γίνει πολύ αγχωτικό και πιεστικό.</p> <p>Είναι απαραίτητο να αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας για να χαλαρώνουμε, αλλιώς η ψυχική και σωματική μας υγεία μπορεί να κινδυνεύσει.</p>		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θα εξοικειωθούν με έναν εύκολο και απλό τρόπο να εκτονώνουν το άγχος τους.</li> </ul>		
<b>Υλικά που</b>	Μουσική, ηχεία για την αναπαραγωγή της χαλαρωτικής μουσικής.		

<b>χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Οι συμμετέχοντες πρέπει να κάθονται με την πλάτη ίσια.
<b>Περιεχόμενο</b>	Τεχνική χαλάρωσης: Είναι μια τεχνική που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να μάθετε να ελέγχετε τις λειτουργίες του σώματός σας, όπως ο καρδιακός σας ρυθμός. ... Αυτή η άσκηση σας βοηθά να επικεντρωθείτε στην πραγματοποίηση διακριτικών αλλαγών στο σώμα σας, όπως η χαλάρωση ορισμένων μυών, για να επιτύχετε τα αποτελέσματα που θέλετε, όπως η μείωση του πόνου.
<b>Δραστηριότητα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να καθίσουν.</li> <li>2. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν πλήρως στη διαδικασία.</li> <li>3. Πείτε τους να βγάλουν τα γυαλιά και να χαλαρώσουν τις ζώνες τους.</li> <li>4. Ακολουθήστε τις οδηγίες, όπως περιγράφονται στην τεχνική χαλάρωσης.</li> <li>5. Σύνδεσμοι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν (16 λεπτά)</li> </ol> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=912eRrbes2g">https://www.youtube.com/watch?v=912eRrbes2g</a></p>
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Δώστε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις.</p> <p>Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες, πριν και μετά τη χαλάρωση.</p>

### Δραστηριότητα Δ/2 – Τεχνική χαλάρωσης - Αναστοχασμός

<b>Φάση</b>	Αναστοχαστική παρατήρηση	<b>Διάρκεια</b>	Περίπου 10 - 15 λεπτά
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	<p>Τεχνική χαλάρωσης - Αναστοχασμός</p> <p>Βιώστε, αισθανθείτε και παρατηρήστε τις αλλαγές που επήλθαν στο σώμα σας μέσω της διαδικασίας χαλάρωσης των μυών (16 λεπτά).</p>		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θα είναι πιο συνειδητοποιημένοι όσον αφορά την αντίδραση του σώματός τους στο άγχος.</li> <li>- Θα μάθουν να παρατηρούν την ένταση του σώματός τους λόγω του άγχους.</li> <li>- Θα είναι πιο ενσυνείδητοι όσον αφορά το στρες και το άγχος.</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Πίνακας και μαρκαδόροι		
<b>Περιεχόμενο</b>	---		
<b>Δραστηριότητα</b>	<p>Ο εκπαιδευτής/διαμεσολαβητής ζητάει από μερικούς συμμετέχοντες να μοιραστούν την εμπειρία τους, πώς αισθάνθηκαν ή αν αισθάνονται διαφορετικά πριν και μετά τη χαλάρωση.</p> <p><u>Ενδείξεις ότι οι συμμετέχοντες εκτονώνουν το υπερβολικό άγχος:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χασμουριούνται</li> <li>2. Είναι πιο χαλαροί</li> </ol>		

	<p>3. Η όραση τους είναι διαφορετική (π.χ. πιο έντονα χρώματα)</p> <p>4. Δεν έχουν πλέον ένταση σε κάποια μέρη του σώματός τους (ώμους, χέρια κ.ά.).</p> <p><b>Συνιστάται αυτή η άσκηση να επαναλαμβάνεται σε καθημερινή βάση για τουλάχιστον 2 εβδομάδες.</b></p> <p>Προτεινόμενες ερωτήσεις: Μπορέσατε όλοι να ακολουθήσετε τη διαδικασία μέχρι τέλους; Αν κάποιος απαντήσει αρνητικά, ρωτήστε τους γιατί και τι δεν τους επέτρεψε να ολοκληρώσουν τη διαδικασία;</p> <p>Τι νιώθατε κατά τη διάρκεια της τεχνικής χαλάρωσης των μυών; Τι βλέπετε/νιώθετε/βιώνετε διαφορετικά μετά το τέλος της διαδικασίας;</p> <p><u>Συνεχίστε κάνοντας ερωτήσεις όπως:</u> Όταν ένα άτομο μοιράζεται την εμπειρία του, ρωτήστε ποιος άλλος αισθάνθηκε το ίδιο.</p> <p>Σε ποια μέρη του σώματός σας αισθανόσασταν περισσότερο άγχος;</p>
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Δώστε χρόνο για διευκρινιστικές ερωτήσεις.</p> <p>Κάντε ερωτήσεις όπως:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να κάνετε τις ασκήσεις;</li> <li>2. Υπήρξε κάτι που σας δυσκόλεψε;</li> <li>3. Πώς νιώθατε πριν τη χαλάρωση;</li> <li>4. Πώς νιώθετε τώρα;</li> </ol> <p>Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η χαλάρωση πρέπει ιδανικά να επαναλαμβάνεται μία φορά την ημέρα για τουλάχιστον 2 εβδομάδες.</p>

### Δραστηριότητα Δ/3 – Μάθετε περισσότερα

Φάση	Συγκεκριμένη εμπειρία	Διάρκεια	Περίπου 30 λεπτά
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	<p><b>Μάθετε περισσότερα για το άγχος και το στρες</b></p> <p>Στη σημερινή εποχή, είναι σχεδόν αδύνατο να μη νιώθουμε καταβεβλημένοι πού και πού. Οι περισσότεροι άνθρωποι τρέχουν συνεχώς να προλάβουν δουλειά, οικογένεια και άλλες υποχρεώσεις, κάτι που μπορεί να γίνει πολύ αγχωτικό και πιεστικό.</p> <p>Είναι απαραίτητο να αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας για να χαλαρώνουμε, αλλιώς η ψυχική και σωματική μας υγεία μπορεί να κινδυνεύσει.</p>		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Να γνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ στρες και άγχους.</li> <li>- Να κατανοούν ότι υπάρχει το παραγωγικό και το μη παραγωγικό άγχος.</li> </ul>		

<p><b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b></p>	<p>Πίνακας και μαρκαδόροι Σημειωματάρια και στυλό</p>
<p><b>Περιεχόμενο</b></p>	<p><b>Τι είναι το στρες και το άγχος;</b> Το στρες και το άγχος είναι εκτεταμένα, δυσάρεστα, συχνά ασαφή συναισθήματα που εκδηλώνονται με φόβο, ένταση και ανησυχία και συχνά συνοδεύονται από σωματικά συμπτώματα όπως ταχυπαλμία, αρρυθμίες, πεπτικές διαταραχές, ξηροστομία, τρέμουλο, κ.λπ.</p> <p><b>Ποια είναι η διαφορά μεταξύ στρες και άγχους;</b> <b>Το στρες</b> είναι η φυσική αντίδραση του σώματος σε ένα νέο και απαιτητικό ερέθισμα. Προκαλεί την απελευθέρωση αδρεναλίνης, η οποία μας επιτρέπει να πάρουμε γρήγορες αποφάσεις, να ανταποκριθούμε στις προκλήσεις και να παραμείνουμε σε επαγρύπνηση. Μερικοί άνθρωποι έχουν χρόνια στρες, το οποίο είναι επιβλαβές για την υγεία.</p> <p><b>Το άγχος</b> είναι αποτέλεσμα του στρες. Το άγχος μοιάζει περισσότερο σαν αίσθημα φόβου και όχι στρες. Το άγχος οφείλεται σε ένα ερέθισμα που μας προκαλεί φόβο και αίσθημα αδυναμίας και ότι βρισκόμαστε σε μειονεκτική θέση και όχι στη θέση που θα προτιμούσαμε. Πολλές φορές αδυνατούμε να αναγνωρίσουμε τα αίτια του άγχους που καταστρέφουν τη ζωή μας.</p> <p><b>Υπάρχει παραγωγικό και μη παραγωγικό άγχος; Και αν ΝΑΙ, ποια είναι η διαφορά;</b> Ναι, υπάρχει παραγωγικό και μη παραγωγικό άγχος. Υπάρχει ένα επίπεδο παραγωγικού άγχους ή, με άλλα λόγια, ένα ιδανικό επίπεδο άγχους που πρέπει να βιώνουμε για να είμαστε παραγωγικοί. Τα υπερβολικά επίπεδα στρες για εκτεταμένες χρονικές περιόδους συχνά οδηγούν σε αδράνεια, έντονα αρνητικά συναισθήματα, επηρεάζουν τα επίπεδα όρασης και συγκέντρωσης, καθώς και τη λειτουργικότητά μας σε πολλαπλά επίπεδα. Το άτομο μπαίνει στη διαδικασία πάλης/επιβίωσης.</p> <p><b>Γιατί είναι σημαντικό να μειωθεί το άγχος;</b> Η μείωση του άγχους έχει κοινωνικά, οικονομικά και ψυχολογικά οφέλη, όπως:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Οικονομικά οφέλη:</b> Η μείωση του στρες αυξάνει την παραγωγικότητα του ατόμου στην εργασία και μειώνει τον αριθμό των ημερών που απουσιάζει.</li> <li><b>2. Σωματικά οφέλη:</b> Το άγχος καταναλώνει ενέργεια και θρεπτικά συστατικά τα οποία θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την προστασία του σώματος (π.χ. από μολυσματικές ασθένειες).</li> <li><b>3. Ψυχολογικά οφέλη:</b> Η μείωση του άγχους βελτιώνει τον ύπνο και μειώνει τον εκνευρισμό, το άγχος και την κατάθλιψη</li> <li><b>4. Οφέλη στις σχέσεις:</b> Βελτιωμένες διαπροσωπικές σχέσεις με συναδέλφους ή μέλη της οικογένειας.</li> </ol>
<p><b>Δραστηριότητα</b></p>	<p>Εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ στρες και άγχους. Εξηγήστε επίσης τη διαφορά μεταξύ παραγωγικού και μη παραγωγικού άγχους, καθώς και γιατί είναι σημαντικό να έχουμε τα απαραίτητα εργαλεία διαχείρισης του άγχους.</p>
<p><b>Αξιολόγηση</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενθαρρύνετε όλους τους συμμετέχοντες να πουν την άποψή τους.</li> <li>• Γράψτε απαντήσεις στον πίνακα αν χρειαστεί.</li> </ul>



- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σημειώσουν ό,τι έμαθαν σε αυτή τη δραστηριότητα.
- Δώστε χρόνο για διευκρινιστικές ερωτήσεις.

#### Δραστηριότητα Δ/4 – Χαρτογράφηση χαρακτηριστικών

<b>Φάση</b>	Ενεργός πειραματισμός	<b>Διάρκεια</b>	Περίπου 45 λεπτά
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	<b>Χαρτογράφηση χαρακτηριστικών</b> Προσδιορίστε και καταγράψτε τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου που βρίσκεται σε παραγωγικό άγχος και ενός ατόμου που βρίσκεται σε υπερβολικό και μη παραγωγικό στρες και άγχος. Αυτή η Δραστηριότητα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν κατά πόσο οι ίδιοι ή οι συνάδελφοί τους αντιμετωπίζουν πρόβλημα άγχους.		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να μπορούν: - Να προσδιορίζουν τα συναισθήματα και τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου –συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού τους- όταν βρίσκεται σε παραγωγικό άγχος και ενός ατόμου που βρίσκεται σε υπερβολικό και μη παραγωγικό στρες και άγχος.		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Πίνακας και μαρκαδόροι Σημειωματάρια και στυλό		
<b>Περιεχόμενο</b>	---		
<b>Δραστηριότητα</b>	Ζητήστε από τους μισούς συμμετέχοντες να καταγράψουν τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου με παραγωγικό άγχος και από τους άλλους μισούς τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου με μη παραγωγικό άγχος. Δώστε 10 λεπτά για ομαδική εργασία και 10 λεπτά για την παρουσίαση κάθε ομάδας. Καταγράψτε όλες τις απαντήσεις και ανανεώστε συνεχώς τη λίστα με νέα χαρακτηριστικά.		
<b>Αξιολόγηση</b>	Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να γράψουν όσο το δυνατόν περισσότερα χαρακτηριστικά.		

#### Δραστηριότητα Ε/1 – Ασκήσεις αναπνοής για εκτόνωση του άγχους

<b>Φάση</b>	Συγκεκριμένη εμπειρία	<b>Διάρκεια</b>	Περίπου 60 λεπτά
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	<b>Ασκήσεις αναπνοής για την εκτόνωση του άγχους</b> Στη σημερινή εποχή, είναι σχεδόν αδύνατο να μη νιώθουμε καταβεβλημένοι πού και πού. Οι περισσότεροι άνθρωποι τρέχουν συνεχώς να προλάβουν δουλειά, οικογένεια και άλλες υποχρεώσεις, κάτι που μπορεί να γίνει πολύ αγχωτικό και πιεστικό.  Είναι απαραίτητο να αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας για να χαλαρώνουμε, αλλιώς η ψυχική και σωματική μας υγεία μπορεί να κινδυνεύσει.		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να μπορούν: - Να χρησιμοποιούν μια τεχνική εκτόνωσης του υπερβολικού άγχους		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Να ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους</li> <li>- Να αντιμετωπίζουν το άγχος και το στρες</li> </ul>
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	---
<b>Περιεχόμενο</b>	<p>Η αναπνοή είναι ένας εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος για την παρακολούθηση και τη μείωση του στρες και του άγχους. Η εκμάθηση της συγκεκριμένης τεχνικής αναπνοής θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν αυτή την πρακτική και σχετικά εύκολη άσκηση ανά πάσα στιγμή, ακόμη και στη μέση μιας απαιτητικής, αγχωτικής κατάστασης.</p>
<b>Δραστηριότητα</b>	<p>Περιγραφή της άσκησης:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Πάρτε μια βαθιά εισπνοή από το διάφραγμα (η ένδειξη ότι η αναπνοή λαμβάνεται από το διάφραγμα και όχι από τους πνεύμονες είναι όταν φουσκώνει η κοιλιά αντί για το στήθος). Πάρτε όσο πιο πολύ αέρα μπορείτε.</li> <li>Κρατήστε τον για ένα-δύο δευτερόλεπτα.</li> <li>Αρχίστε να εκπνέετε αέρα από το στόμα με πιο αργό ρυθμό από ό,τι εισπνεύσατε.</li> </ol> <p>Για παράδειγμα, αν χρειαστήκατε 7 δευτερόλεπτα για να πάρετε μια εισπνοή, η εκπνοή σας πρέπει να κρατήσει περίπου 12 δευτερόλεπτα.</p> <p>Κάντε την άσκηση αναπνοής.</p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν την άσκηση. Αν χρειαστεί, δουλέψτε με το κάθε άτομο ξεχωριστά, ώστε όλοι να καταλάβουν τι πρέπει να κάνουν και να εφαρμόσουν σωστά την άσκηση.</p>
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Τα οφέλη των ασκήσεων χαλάρωσης και αναπνοής έγιναν κατανοητά από τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ αναπνοής από το διάφραγμα και τους πνεύμονες. Οι συμμετέχοντες έχουν κάνει την άσκηση.</p>

### Δραστηριότητα Ε/2 – Ασκήσεις αναπνοής για εκτόνωση του άγχους - Αναστοχασμός

<b>Φάση</b>	Αναστοχαστική παρατήρηση	<b>Διάρκεια</b>	Περίπου 40 λεπτά
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	<p><b>Ασκήσεις αναπνοής για την εκτόνωση του άγχους</b></p> <p>Στη σημερινή εποχή, είναι σχεδόν αδύνατο να μη νιώθουμε καταβεβλημένοι πού και πού. Οι περισσότεροι άνθρωποι τρέχουν συνεχώς να προλάβουν δουλειά, οικογένεια και άλλες υποχρεώσεις, κάτι που μπορεί να γίνει πολύ αγχωτικό και πιεστικό.</p> <p>Είναι απαραίτητο να αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας για να χαλαρώνουμε, αλλιώς η ψυχική και σωματική μας υγεία μπορεί να κινδυνεύσει.</p>		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Να νιώθουν τη διαφορά στην αναπνοή τους, καθώς και στο σώμα τους.</li> <li>- Να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη της βαθιάς αναπνοής</li> </ul>		

	- Να έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση και ενδεχομένως να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους.
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	---
<b>Περιεχόμενο</b>	---
<b>Δραστηριότητα</b>	Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες, ώστε να αναστοχαστούν για την εμπειρία τους, για το πώς ένιωσαν. Ο εκπαιδευτής/διαμεσολαβητής ζητά από ένα-δυο άτομα να μοιραστούν την εμπειρία τους.
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Κάντε ερωτήσεις όπως:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να κάνετε την άσκηση;</li> <li>2. Υπήρξε κάτι που σας δυσκόλεψε;</li> <li>3. Πώς νιώθατε πριν τη χαλάρωση;</li> <li>4. Πώς νιώθετε τώρα;</li> </ol> <p>Σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτή η τεχνική αναπνοής μπορεί να χρησιμοποιηθεί εύκολα οποιαδήποτε στιγμή, κυριολεκτικά οπουδήποτε!</p>

### Δραστηριότητα Ε/3 – Μάθετε περισσότερα

<b>Φάση</b>	Αφηρημένη Ενοιοποίηση	<b>Διάρκεια</b>	Περίπου 30 λεπτά
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	<b>Εμβαθύνοντας στα οφέλη των ασκήσεων αναπνοής</b> Μάθετε περισσότερα για τα οφέλη των χαλαρωτικών ασκήσεων αναπνοής.		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θα μάθουν έναν εύκολο και γρήγορο τρόπο να εκτονώνουν το στρες και το άγχος.</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Πίνακας και μαρκαδόροι		
<b>Περιεχόμενο</b>	<p><b>Είναι οι ασκήσεις αναπνοής ευεργετικές για την υγεία και την ευεξία;</b> Οι τεχνικές αναπνοής ωφελούν τόσο το μυαλό όσο και το σώμα. Μειώνουν τα επίπεδα άγχους, βελτιώνουν την υγεία, ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και συμβάλλουν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.</p> <p><b>Γιατί είναι σημαντικές οι ασκήσεις αναπνοής;</b> Οι ασκήσεις αναπνοής είναι ένας από τους καλύτερους και πιο εύκολους τρόπους διαχείρισης και εκτόνωσης του άγχους. Με τις ασκήσεις αυτές χαλαρώνει το μυαλό και το σώμα και σταδιακά μειώνεται η ένταση, φέρνοντας το άγχος σε παραγωγικά επίπεδα.</p> <p><b>Ποια είναι τα οφέλη των ασκήσεων αναπνοής;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα επίπεδα οξυγόνου βελτιώνονται στον εγκέφαλο και το σώμα.</li> <li>• Μειώνεται η αρτηριακή πίεση.</li> <li>• Εκκρίνονται ενδορφίνες, με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα επίπεδα ευφορίας.</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέσω της αναπνοής, το σώμα απελευθερώνει τοξίνες και σταδιακά βελτιώνεται η λειτουργικότητα των διαφόρων οργάνων.</li> <li>Εκτονώνουν το υπερβολικό στρες και άγχος.</li> </ul>
<b>Δραστηριότητα</b>	<p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες μοιραστούν τις απόψεις τους. Σημειώνετε τις απαντήσεις τους. Μοιραστείτε τις πληροφορίες που δίνονται πιο πάνω στο «περιεχόμενο».</p>
<b>Αξιολόγηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ενθαρρύνετε όλους τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απόψεις τους.</li> <li>- Γράψτε τις απαντήσεις τους στον πίνακα, αν χρειαστεί.</li> <li>- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να καταγράψουν αυτά που έχουν μάθει σε αυτή τη δραστηριότητα.</li> <li>- Δώστε χρόνο για διευκρινιστικές ερωτήσεις.</li> </ul>

#### Δραστηριότητα E/4 – Εξέλιξη της τεχνικής

<b>Φάση</b>	Ενεργός πειραματισμός	<b>Διάρκεια</b>	Περίπου 60 λεπτά
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	<b>Εξέλιξη της τεχνικής</b> Πάρτε την τεχνική αναπνοής σε νέα επίπεδα. Δείτε τα αποτελέσματα και πώς επηρεάζει τα επίπεδα άγχους μέσω ενός πραγματικού προβλήματος που πρέπει να επιλυθεί.		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Να αντιμετωπίζουν μια πραγματική αγχωτική και δύσκολη κατάσταση.</li> <li>- Να εφαρμόζουν μόνοι τους μια τεχνική εκτόνωσης του άγχους σε μια πραγματική κατάσταση.</li> <li>- Να ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή τους.</li> <li>- Να αντιμετωπίζουν το στρες και το άγχος.</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	----		
<b>Περιεχόμενο</b>	----		
<b>Δραστηριότητα</b>	<p>Τώρα που οι συμμετέχοντες έχουν εξασκηθεί, έχουν αναστοχαστεί και έχουν μάθει περισσότερα για τα οφέλη των τεχνικών αναπνοής, είναι η στιγμή να πάρουν την τεχνική τους σε άλλο επίπεδο.</p> <p>Η φαντασία/ο οραματισμός σε συνδυασμό με την αναπνοή βελτιώνει την τεχνική και οδηγεί σε νέα επίπεδα διαχείρισης των συναισθημάτων, του στρες και του άγχους.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια πραγματική κατάσταση που αντιμετωπίζουν τώρα στη ζωή τους, η οποία τους δημιουργεί υπερβολικό στρες και άγχος.</p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φέρουν όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες στο μυαλό τους και να αναπαράγουν τα συναισθήματά τους (δώστε 2-3 λεπτά)</p> <p>Στη συνέχεια, πείτε τους να κάνουν την τεχνική αναπνοής, όπως έχουν μάθει στη δραστηριότητα E/1.</p>		

	<p>Οι οδηγίες για την τεχνική αναπνοής:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πάρτε μια βαθιά εισπνοή από το διάφραγμα (Η ένδειξη ότι η αναπνοή λαμβάνεται από το διάφραγμα και όχι από τους πνεύμονες είναι όταν φουσκώνει η κοιλιά αντί για το στήθος). Πάρτε όσο πιο πολύ αέρα μπορείτε.</li> <li>• Κρατήστε τον για ένα-δύο δευτερόλεπτα.</li> <li>• Αρχίστε να εκπνέετε αέρα από το στόμα με πιο αργό ρυθμό από ό,τι εισπνεύσατε.</li> </ul> <p>Για παράδειγμα, αν χρειαστήκατε 7 δευτερόλεπτα για να πάρετε μια εισπνοή, η εκπνοή σας πρέπει να κρατήσει περίπου 12 δευτερόλεπτα.</p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν την άσκηση εστιάζοντας στην παρούσα πρόκληση που αντιμετωπίζουν και αναζητώντας πιθανές λύσεις. Μπορείτε να κάνετε μια επίδειξη της άσκησης.</p>
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Τα οφέλη των ασκήσεων χαλάρωσης και αναπνοής έγιναν κατανοητά από τους συμμετέχοντες.</p> <p>Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ αναπνοής από το διάφραγμα και τους πνεύμονες.</p> <p>Οι συμμετέχοντες έχουν κάνει την άσκηση.</p>

### Δραστηριότητα Στ/1 – Γιόγκα γραφείου

Φάση	Αναστοχαστική παρατήρηση	Διάρκεια	Περίπου 40 λεπτά
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	<p><b>Γιόγκα γραφείου</b></p> <p>Οι πολλές ώρες σε ένα γραφείο, προσπαθώντας να ολοκληρώσετε ένα σημαντικό έργο και να προλάβετε μια προθεσμία, μπορούν να αφήσουν το σώμα σας κουρασμένο, σφιγμένο και χωρίς ενέργεια.</p> <p>Αν αυτή είναι μια συμπεριφορά που επαναλαμβάνεται καθημερινά και το σώμα σας μένει παραμελημένο, σύντομα θα εμφανιστούν σημάδια πόνου και δυσφορίας.</p> <p>Η δραστηριότητα αυτή προτείνει απλά, πρακτικά και εύκολα τεντώματα, τα οποία μπορούν όχι μόνο να γιατρέψουν το σώμα σας, αλλά και να εκτονώσουν το στρες και το άγχος σας.</p>		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θα είναι πιο συνδεδεμένοι με το σώμα τους.</li> <li>- Θα εκτονώσουν το στρες και το άγχος τους.</li> <li>- Θα νιώθουν περισσότερη αυτοπεποίθηση.</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Καρέκλα και γραφείο		
<b>Περιεχόμενο</b>	<p>Η «Γιόγκα γραφείου» είναι μια δραστηριότητα που βοηθά το σώμα να κρατηθεί σε υψηλά επίπεδα ενέργειας, δίνοντας τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να είναι πιο συγκεντρωμένοι και να αυξήσουν την επίδοσή τους στη δουλειά τους.</p>		
<b>Δραστηριότητα</b>	<p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι πλήρως συγκεντρωμένοι και να ακολουθήσουν τις οδηγίες που θα δουν στις φωτογραφίες.</p>		

	<p>Οι συμμετέχοντες πρέπει να κάθονται.</p> <p>Ακολουθήστε τις οδηγίες που δίνονται στην ιστοσελίδα και τις φωτογραφίες.</p> <p>Σύνδεσμος: <a href="https://www.adventureyogi.com/blog/10-desk-yoga-poses">https://www.adventureyogi.com/blog/10-desk-yoga-poses</a></p>
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να μπορούν να κάνουν τις στάσεις γιόγκα.</p> <p>Αν κάποιος συμμετέχων χρειάζεται βοήθεια, να είστε πρόθυμοι να τον καθοδηγήσετε και να τον βοηθήσετε.</p>

### Δραστηριότητα Στ/2 – Γιόγκα γραφείου - Αναστοχασμός

<b>Φάση</b>	Αναστοχαστική παρατήρηση	<b>Διάρκεια</b>	Περίπου 10 λεπτά
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	<b>Γιόγκα γραφείου – Αναστοχασμός</b> Οι συμμετέχοντες έχουν τον χρόνο να αναστοχαστούν και να νιώσουν τα αποτελέσματα από τη γιόγκα στο γραφείο.		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θα νιώθουν πιο συνδεδεμένοι με το σώμα τους</li> <li>- Θα έχουν περισσότερη αρμονία μυαλού και σώματος.</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	-----		
<b>Περιεχόμενο</b>	Αναστοχαστική συζήτηση		
<b>Δραστηριότητα</b>	Ο εκπαιδευτής/διαμεσολαβητής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την εμπειρία τους.		
<b>Αξιολόγηση</b>	<p>Κάντε ερωτήσεις όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να κάνετε τις στάσεις γιόγκα γραφείου;</li> <li>✓ Αν κάποιος το βρήκαν δύσκολο, ρωτήστε ΓΙΑΤΙ. Σε ποιο σημείο ήταν δύσκολο; Ήταν επώδυνο;</li> <li>✓ Τι σας δυσκόλεψε;</li> <li>✓ Πώς νιώθατε πριν την άσκηση;</li> <li>✓ Πώς νιώθετε τώρα – μετά;</li> </ul> <p>Σημαντικό να σημειωθεί ότι όλες ή ορισμένες ασκήσεις γιόγκα γραφείου μπορούν να χρησιμοποιηθούν εύκολα οποιαδήποτε στιγμή στο γραφείο!</p>		

### Δραστηριότητα Στ/3 – Μάθετε περισσότερα

<b>Φάση</b>	Αφηρημένη Εννοιοποίηση	<b>Διάρκεια</b>	Περίπου 20 λεπτά
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	<b>Μάθετε περισσότερα για την γιόγκα και τα οφέλη της.</b>		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μάθουν περισσότερα για τη γιόγκα.</li> </ul>		

<p><b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b></p>	<p>Πίνακας και μαρκαδόροι</p>
<p><b>Περιεχόμενο</b></p>	<p><b>Η ιστορία της γιόγκα</b></p> <p>Η γιόγκα προέρχεται από την Ινδία. Δεν υπάρχουν σαφή στοιχεία για το πώς γεννήθηκε η παράδοση της γιόγκα. Τα πρώτα γραπτά στοιχεία για τη γιόγκα ανάγονται στον 2<sup>ο</sup> ή 3<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. και αποδίδονται σε έναν Ινδό μελετητή με το όνομα Patañjal, ο οποίος λέγεται ότι έγραψε τα Yoga Sutras, 196 αποφθέγματα που όριζαν τη γιόγκα ως την «ηρεμία των μεταβαλλόμενων καταστάσεων του νου».</p> <p>Σήμερα, τα Yoga Sutras θεωρούνται το κείμενο που γέννησε τη γιόγκα.</p> <p><b>Από τα Yoga Sutras γεννήθηκαν 8 Στυλ Γιόγκα.</b></p> <p>Αυτά είναι:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Yama</i>, που έχει να κάνει με το πώς να σχετίζεται κανείς με τον έξω κόσμο. Το <i>Yama</i> αποτελείται από πέντε απαγορεύσεις: <i>Ahimsa</i> (μη βία), <i>Satya</i> (όχι ψέμα), <i>Asteya</i> (όχι κλοπή), <i>Brahmacharya</i> (αποχή) και <i>Aparigraha</i> (όχι απληστία).</li> <li>2. <i>Niyama</i>, που έχει να κάνει με το πώς να σχετίζεται κανείς με τον εσωτερικό του εαυτό. Το <i>Niyama</i> απαιτεί <i>Shaucha</i> (καθαριότητα, τόσο σωματική όσο και πνευματική), <i>Santosha</i> (ικανοποίηση με τον εαυτό μας και αυτά που έχουμε), <i>Tapas</i> (σωματική και πνευματική πειθαρχία), <i>Svadhyaya</i> (μελέτη των Vedas, των αρχαιότερων γραπτών μνημείων του Ινδουισμού) και <i>Ishvarapranidhana</i> (παράδοση στο Θεό).</li> <li>3. <i>Asana</i>, ή στάσεις της γιόγκα.</li> <li>4. <i>Pranayama</i>, ή έλεγχος της δύναμης της ζωής και των ενεργειών της ζωής (γνωστών ως <i>prana</i>). Συνήθως εφαρμόζεται με τη μορφή του ελέγχου της αναπνοής.</li> <li>5. <i>Pratyahara</i>, ή απόσυρση από σωματικά ερεθίσματα.</li> <li>6. <i>Dharana</i>, ή συγκέντρωση της προσοχής. Η συγκέντρωση της προσοχής συνήθως περιλαμβάνει το Anja Chakra ή το « τρίτο μάτι », το σημείο μεταξύ των φρυδιών στο μέτωπο, ή μια νοερή εικόνα μιας θεότητας.</li> <li>7. <i>Dhyana</i>, ή διαλογισμός.</li> <li>8. <i>Samadhi</i>, η κατάσταση ενότητας με το αντικείμενο του διαλογισμού, στην οποία ο εαυτός και το αντικείμενο του διαλογισμού (μια θεότητα, η φλόγα ενός κεριού ή ένα άλλο σημείο εστίασης) συγχωνεύονται.</li> </ol> <p><b>Τα οφέλη της γιόγκα</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελτιώνει την ευελιξία, τη σωματική δύναμη και τη στάση του σώματος.</li> <li>• Βελτιώνει την ευεξία και τα επίπεδα ενέργειας.</li> <li>• Βοηθά στην απώλεια βάρους.</li> <li>• Μειώνει το άγχος.</li> <li>• Βελτιώνει την υγεία.</li> <li>• Βοηθά στη συγκέντρωση.</li> <li>• Βελτιώνει τη γενική κατάσταση της υγείας, μειώνοντας τις φλεγμονές και βελτιώνοντας την κατάσταση της καρδιάς.</li> <li>• Έχει αντικαταθλιπτικές ιδιότητες.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μειώνει τον χρόνιο σωματικό πόνο.</li> <li>• Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.</li> </ul>
<b>Δραστηριότητα</b>	Μοιραστείτε τις παραπάνω πληροφορίες και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν και οι ίδιοι τις απόψεις και τις ιδέες τους σχετικά με το θέμα.
<b>Αξιολόγηση</b>	Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν στη συζήτηση, μοιράζονται την εμπειρία τους από τις δραστηριότητες Στ/1 και Στ/2 καθώς και τις σκέψεις τους σχετικά με τα οφέλη της γιόγκα.

#### Δραστηριότητα Στ/4 - Παύση

<b>Φάση</b>	Ενεργός πειραματισμός	<b>Διάρκεια</b>	Περίπου 30 λεπτά
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	<b>Παύση</b> Μια άσκηση που αδειάζει τον νου, χαλαρώνοντας το μυαλό μας από τις σκέψεις.		
<b>Στόχοι δραστηριότητας</b>	Με την ολοκλήρωση αυτής της άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θα ηρεμήσουν το μυαλό τους από τις σκέψεις .</li> <li>- Θα εκτονώσουν το άγχος τους λόγω της συνεχούς σκέψης.</li> <li>- Θα πετύχουν διαύγεια και καθαρότητα μυαλού.</li> </ul>		
<b>Υλικά που χρειάζονται για τη δραστηριότητα</b>	Ρολόι		
<b>Περιεχόμενο</b>	Η «Παύση» είναι μια καταπληκτική άσκηση που αμβλύνει τα αρνητικά συναισθήματα, εκτονώνει την ένταση και αυξάνει σταδιακά τα θετικά συναισθήματα και την ευφορία.		
<b>Δραστηριότητα</b>	<p>Εξηγήστε την άσκηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο, είτε σε καρέκλες είτε στο πάτωμα.</li> <li>• Ζητήστε τους να επικεντρωθούν σε κάτι επαναλαμβανόμενο ρυθμικό, π.χ. την αναπνοή ή το ρολόι τους. Για την εφαρμογή αυτής της ομαδικής άσκησης είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσετε ένα ρολόι που χτυπά.</li> <li>• Αν το μυαλό τους ξεφύγει, ζητήστε τους να φέρουν την προσοχή τους πίσω στον χτύπο του ρολογιού.</li> <li>• Δώστε χρόνο 5-10 λεπτά για την εφαρμογή της άσκησης.</li> </ul> <p>Μόλις τελειώσει η άσκηση, ρωτήστε:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να μείνετε εστιασμένοι στον χτύπο του ρολογιού; Σημείωση: Οι περισσότεροι θα δυσκολευτούν. Πείτε τους ότι χρειάζεται εξάσκηση πολλές φορές και ότι ακόμα και 2-3 λεπτά χαλάρωσης θεωρούνται επιτυχία.</li> <li>2. Υπήρξαν ορισμένοι που τους ήταν εύκολη η άσκηση; Πώς ένιωσαν;</li> <li>3. Πώς ένιωθαν πριν από την άσκηση;</li> <li>4. Πώς νιώθουν τώρα – μετά;</li> </ol> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν την άσκηση όσο το δυνατόν περισσότερες φορές.</p>		
<b>Αξιολόγηση</b>	Θεωρείται μεγάλη επιτυχία, αν μερικοί συμμετέχοντες μπορέσουν να συγκεντρωθούν στον χτύπο του ρολογιού για 2-3 λεπτά.		





Δεδομένου ότι είναι μια πολύ δύσκολη άσκηση, ειδικά για όσους την κάνουν για πρώτη φορά, είναι πολύ θετικό αν κάποιος από τους συμμετέχοντες ενθουσιασθούν.

Δώστε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να κάνουν διευκρινιστικές ερωτήσεις.