

Ανακαλύψτε την πρόοδο του #MeRest: Το «My Resilience Story» και το «Expressing My Resilience» σε δύο οδηγίες εργαστηρίου.

#MeRest_Project

#Resilience

Τους τελευταίους μήνες, η συνεργασία του έργου #MeRest πέτυχε δύο σημαντικά ορόσημα: την ανάπτυξη δύο εγχειριδίων για την διεξαγωγή εργαστηρίων.

WWW.MERESTPROJECT.EU

Η πρώτη κατευθυντήρια γραμμή επικεντρώνεται στο εργαστήριο «My Resilience Story», μια συνεδρία αφηγηματικής γραφής που έχει σχεδιαστεί για να παρακινήσει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν και να μοιραστούν τις δύσκολες καθημερινές τους εμπειρίες κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, μαζί με τις ανθεκτικές απαντήσεις τους.

Η δεύτερη κατευθυντήρια γραμμή αφορά το εργαστήριο «Εκφράζοντας την ανθεκτικότητά μου», το οποίο προσφέρει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εμβαθύνουν την εμπειρία της ζωής τους μέσω καλλιτεχνικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων και να αξιοποιήσουν τις ιστορίες ανθεκτικότητας που κοινοποιήθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο.

Το έργο Erasmus+ #Me-Rest έχει αναπτύξει και αξιολογήσει μη τυπικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες που επικεντρώνονται στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας μέσω της αυτο-αφήγησης χρησιμοποιώντας εικαστικές τέχνες και τεχνικές θεάτρου. Αυτές οι δραστηριότητες σχεδιάστηκαν ειδικά για τρεις κοινωνικές ομάδες που επηρεάστηκαν σημαντικά από την πανδημία: τους ηλικιωμένους ή τα άτομα με αναπηρίες, τα άτομα με προκλήσεις ψυχικής υγείας και τους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης.

Μετά την πιλοτική εφαρμογή των εργαστηρίων, είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε ότι τα δύο εγχειρίδια εργαστηρίων είναι πλέον διαθέσιμα.

Στις οδηγίες του εργαστηρίου «My Resilience Story» παρουσιάζονται αναλυτικά οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, αποκαλύπτοντάς τες βήμα προς βήμα. Το εργαστήριο στοχεύει στην προώθηση της αφηγηματικής έκφρασης των συμμετεχόντων, καθοδηγώντας τους στην ανάλυση του τι ήθελαν να συμπεριλάβουν ή να αποκλείσουν. Οι ιστορίες τους και βοηθώντας τους να εντοπίσουν τις δεξιότητες που μπόρεσαν να εφαρμόσουν για να προσαρμοστούν στις δυσκολίες που αντιμετώπιζαν Μέσω της δημιουργικής γραφής, το εργαστήριο είχε ως στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια σύνδεση μεταξύ των εμπειριών τους και των δεξιοτήτων ανθεκτικότητας.

Στο υλικό, είναι επίσης δυνατό να διαβαστούν οι αφηγηματικές ιστορίες του προβληματισμού των συμμετεχόντων στις στιγμές της καθημερινής εμπειρίας που προκάλεσαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID και πώς ανταποκρίθηκαν με ανθεκτικότητα σε αυτές τις προκλήσεις.



Co-funded by
the European Union



Οι οδηγίες «Expressing My Resilience» παρέχουν μια ακριβή επισκόπηση των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του καλλιτεχνικού εργαστηρίου με στόχο την προώθηση της ανάπτυξης δεξιοτήτων όπως η αυτοπεποίθηση, η αίσθηση ταυτότητας, η αυτογνωσία και η αυτοεκτίμηση, ενώ παράλληλα προσφέρουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν και να εκφράσουν δύσκολες εμπειρίες και να καλλιεργήσουν τη δημιουργικότητα. Στις οδηγίες, τέσσερις διαφορετικές μέθοδοι θεραπείας τέχνης προτείνονται και δοκιμάζονται κατά τη διάρκεια του πιλοτικού προγράμματος MeRest:

- Μέθοδος 1: MAK COPE (Metaphorical Associative Cards)
- Μέθοδος 2: ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ; ΖΩΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΘΝΟΣΗΜΟΥ
- Μέθοδος 3: ΕΙΚΟΝΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ
- Μέθοδος 4: MY RESILIENCE OPEN BOOK

Όλες οι δραστηριότητες βασίζονται στις ιστορίες ανθεκτικότητας που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου δημιουργικής γραφής. Από αυτές τις ιστορίες οι συμμετέχοντες θα μπορούν να εκφράσουν οπτικά τις εμπειρίες, τις δυνάμεις και τους προβληματισμούς τους. Εκτός από τις οδηγίες για την αναπαραγωγή του εργαστηρίου, μπορείτε να βρείτε μια Έκθεση Γκαλερί στον ιστότοπο του Έργου που συλλέγει τα έργα που πραγματοποιήθηκαν από τους συμμετέχοντες στην πιλοτική εφαρμογή.

[Me Rest Project Exhibition Gallery](#)

Οι Οδηγίες «My Resilience Story» και «Expressing My Resilience» είναι διαθέσιμες στα αγγλικά, λιθουανικά, ρουμανικά, ελληνικά και ιταλικά στον ιστότοπο του έργου στον σύνδεσμο: merestproject.eu

Παρακαλούμε μείνετε συντονισμένοι καθώς οι ενημερώσεις βρίσκονται σε εξέλιξη. Σύντομα, θα έχετε την ευκαιρία να ακούσετε τις ιστορίες ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων σε μια συλλογή podcast με τίτλο "RESILIENT INSPIRATIONS".

Μέσω της ιστοσελίδας του Έργου www.merestproject.eu. θα συνεχίσουμε να διαδίδουμε κάθε στάδιο και αποτέλεσμα του έργου μας, σχεδιασμένο να παρέχει ένα εφευρετικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των ενηλίκων απέναντι στις δοκιμασίες της ζωής, μαζί με εργαλεία αιχμής για την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτών ενηλίκων. Αυτή η πρωτοβουλία ευθυγραμμίζεται με τον πρωταρχικό μας στόχο για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας.

Σημειώσεις

- Βρείτε περισσότερα για το πρόγραμμα #MeRest και συμμετέχετε στις δραστηριότητες www.merestproject.eu
- Το MeRest συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο της Συμφωνίας Επιχορήγησης

Erasmus+ 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the National Agency and Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein