

Τι συνέβη με τον Covid-19?

Το podcast «Resilience Stories» του έργου Erasmus+ #MeRest εξέφρασε και συγκέντρωσε τις εμπειρίες και τις εμπειρίες των ομάδων που επλήγησαν περισσότερο από την παγκόσμια έκτακτη ανάγκη από τον Covid-19.

#MeRest_Project

#Resilience

MERESTPROJECT.EU

"Θυμάστε εκείνη την περίοδο που ανέτρεψε την ανθρωπότητα; Την εποχή που τα ελάφια, οι λύκοι και οι αρκούδες εισέβαλαν στους δρόμους, ενθουσιασμένοι από την εξαφάνιση αυτών των θορυβωδών όντων που ονομάζονταν άνθρωποι; Η εποχή που η ανθρωπότητα είχε κρυφτεί στα σπίτια της, φοβισμένη από ένα Αόρατη απειλή μια συλλογική ψευδαίσθηση».

Αυτή είναι η εισαγωγή στη συλλογή προσωπικών μαρτυριών των συμμετεχόντων που περιέγραψαν τη ζωή, τα συναισθήματα και τις δυσκολίες τους με ανοιχτή καρδιά κατά τη διάρκεια των ημερών έκτακτης ανάγκης Covid-19. Μέρη πολύ έντονα που μερικές φορές, κάποτε περνούσαν, παραμερίζονταν και δεν επεξεργάζονταν πια. Το εργαστήριο podcast πραγματοποιήθηκε στη Λιθουανία, την Ιταλία, την Ελλάδα και τη Ρουμανία για τη συλλογή των ιστοριών της πανδημίας.

Κυρίως οι ηλικιωμένοι ή άτομα με αναπηρίες, άτυποι φροντιστές, άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας, δέχθηκαν περισσότερες πιέσεις από την πανδημία.

Το εργαστήριο επικεντρώθηκε στην ανάλυση και επεξεργασία των αφηγήσεων που ετοίμασαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια του πρώτου εργαστηρίου «My Resilience Story». Αφού συνοδεύτηκαν στη συγγραφή της εμπειρίας τους, συντάχθηκε μια αφήγηση που αποτέλεσε τη βάση του προσωπικού τους podcast.

Οι συντονιστές που διηύθυναν τα εργαστήρια στις διάφορες χώρες εταίρους συνόδευσαν τους συμμετέχοντες στην εξοικείωση με το podcast, έτσι ώστε η διαδικασία δημιουργίας του να είναι πρώτα απ' όλα σαφής. Αφού διευκρινίστηκαν τα βασικά σημεία, εργάστηκαν για την ανάγνωση και την ηχογράφηση της ιστορίας τους χρησιμοποιώντας ακριβείς θεατρικές και φωνητικές τεχνικές. Βελτιώνοντας τη σαφήνεια της φωνής, την ένταση της φωνής, τη διακύμανση του τόνου και την αναπνοή, ήταν δυνατό να διευκολυνθεί η έκφραση της ιστορίας με όσο το δυνατόν πιο ουσιαστικό και συναρπαστικό τρόπο.



Ως τελευταίο βήμα του εργαστηρίου podcast, οι μαρτυρίες που παρήχθησαν συλλέχθηκαν και δημοσιεύτηκαν στο κανάλι του έργου στο YouTube στις διάφορες εθνικές γλώσσες και είναι διαθέσιμες στον ακόλουθο σύνδεσμο,

www.youtube.com/@MeRestProject

Μετά την εμπειρία του έργου #MeRest, τόσο οι συμμετέχοντες όσο και οι συντονιστές και οι διοργανωτές εξέφρασαν την ικανοποίησή τους για τις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν και τα αποτελέσματα που επιτεύχθηκαν. Η συμμετοχή τους τους έδωσε τη δυνατότητα να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα, όπως την ικανότητα επεξεργασίας και έκφρασης των συναισθημάτων τους που σχετίζονται με δύσκολες ή προβληματικές καταστάσεις, καθώς και τις δεξιότητες αντιμετώπισης και καινοτομίας.



Εξίσου σημαντική για την επίτευξη των αποτελεσμάτων που παρουσιάστηκαν παραπάνω ήταν η ευκαιρία να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με τους άλλους συμμετέχοντες, σε έναν ασφαλή και φιλόξενο χώρο, και να συζητήσουν τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν με ενσυναίσθηση και φιλικό τρόπο.

Τους επόμενους μήνες, οδηγίες για την αναπαραγωγή του εργαστηρίου podcast #MeRest στα αγγλικά, λιθουανικά, ρουμανικά, ελληνικά και ιταλικά θα είναι διαθέσιμες στον ιστότοπο του έργου στον ακόλουθο σύνδεσμο: merestproject.eu

Στον ιστότοπο του έργου και στα κανάλια των εταίρων θα συνεχίσουμε να διαδίδουμε όλη την πρόοδο και τα αποτελέσματα του έργου μας, που έχει σχεδιαστεί για να παρέχει ένα καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την ενίσχυση των δεξιοτήτων ανθεκτικότητας των ενηλίκων απέναντι στις προκλήσεις της ζωής, μαζί με την τελευταία λέξη της τεχνολογίας εργαλεία για την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτών και των εκπαιδευτικών.

- Για να μάθετε περισσότερα για το έργο #MeRest και να εμπλακείτε στις δραστηριότητες, ακολουθήστε τον σύνδεσμο www.merestproject.eu
- #MeRest is co-funded by the European Commission under the Grant Agreement: 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

