



Ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing: Οδηγός Συντονιστών δράσεων

Mindful Ageing

Inova Consultancy Ltd Αύγουστος 2021



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.

Εισαγωγή

Το έργο Mindful Ageing στοχεύει στην προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής για άτομα ηλικίας 50+ μέσω ενός συνδυασμού διαδικτυακής μάθησης και ομάδων υποστήριξης. Ο γενικός στόχος είναι να βοηθηθούν οι ηλικιωμένοι να αναπτύξουν μια θετική νοοτροπία απέναντι στη γήρανση και να υιοθετήσουν μια θετική προσέγγιση για ευημερία.

Με βάση την έρευνα που ολοκληρώθηκε από τους εταίρους του προγράμματος Mindful Ageing στο Ηνωμένο Βασίλειο, τη Βουλγαρία, την Ιρλανδία, τη Γαλλία και τη Φινλανδία, το πρόγραμμα ανέπτυξε νέες εκπαιδευτικές μεθοδολογίες για να υποστηρίξει τους ηλικιωμένους να κάνουν αλλαγές στη νοοτροπία και την καθημερινή τους ζωή. Αυτό περιλαμβάνει:

- Ένα τριήμερο πρόγραμμα bootcamp, το οποίο εξετάζει μια σειρά από εργαλεία και τεχνικές θετικής ψυχολογίας και ενσυνειδητότητας.
- Ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing, οι οποίες θα παρέχουν υποστήριξη και καθοδήγηση από ομότιμους για να βοηθήσουν στην εφαρμογή των τεχνικών στην καθημερινή ρουτίνα και να τις μετατρέψουν σε συνήθειες.
- Αυτός ο οδηγός περιγράφει τις ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing και έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιηθεί από εκπαιδευτές, προπονητές και εργαζόμενους υποστήριξης προκειμένου να εφαρμόσουν τη μεθοδολογία σε ένα ευρύ φάσμα πλαισίων.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο, επισκεφθείτε [την ιστοσελίδα https://mindfulageing.eu/](https://mindfulageing.eu/) ή ακολουθήστε μας στο [Facebook](#).

Εταίροι:



Πίνακας περιεχομένων:

Ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing: Μεθοδολογία	6
Προσαρμογή της μεθοδολογίας για τη δημιουργία ομάδων υποστήριξης της ενσυνείδητης γήρανσης	7
Mindful Ageing Support Groups- Η φιλοσοφία μας	8
Οφέλη των ομάδων υποστήριξης Mindful Ageing	9
Η σημασία της ερώτησης	10
Σχήμα 3: Διαδικασία μάθησης δράσης	12
Σχήμα 4: Κύκλος βιωματικής μάθησης	13
Τα οφέλη της μάθησης δράσης:	14
Κύρια αποτελέσματα και επισκόπηση της διευκόλυνσης:	14
Πιλοτικές ομάδες υποστήριξης και υποβολή εκθέσεων:	16
Ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing Set Up & Process	17
Διάταξη της ομάδας:	17
Αντιστοίχιση συμμετεχόντων για την ομάδα υποστήριξης	18
Περιγράμματα συνεδρίας	20
Mindful Ageing Ομάδα Υποστήριξης – Συνεδρία 1	20
Mindful Ageing Ομάδας Υποστήριξης - Συνεδρία 2	21
Mindful Ageing Ομάδα Υποστήριξης - Συνεδρία 3	22
Ο συντονισμός της διαδικασίας βήμα προς βήμα	23
Βήμα 2: σύναψη συμβάσεων και διαχείριση	23
Βήμα 3: παρουσίαση των συμμετεχόντων	24
Βήμα 4: Παρουσίαση της μεθοδολογίας της ομάδας υποστήριξης	25
Η τεχνική των ερωτήσεων:	25
Εργαλειοθήκη συντονιστών	29
Ασκήσεις για σπάσιμο πάγου	30
Άσκηση 1: βασικές ασκήσεις	30
Άσκηση 2: Ποιος είσαι; Η άσκηση με το πειρατικό πλοίο	30
Ασκήσεις	32
Άσκηση 1: Σκεφτείτε διαφορετικά	32
Άσκηση 2: Γριά γυναίκα/ νεαρή γυναίκα	33
Άσκηση 3: Μετατροπή των αρνητικών σε θετικά	34
Άσκηση 4: Κάρτες συναισθημάτων:	35
Άσκηση 5: Καθορισμός στόχων SMART	36
Άσκηση 6: Τροχός της Ζωής	38
Άσκηση 7: Αερόστατο θερμού αέρα	39
Άσκηση 8: Ο πίνακας οράματός μου	40
Άσκηση 9: Άσκηση αναστοχασμού σχέσεων	41

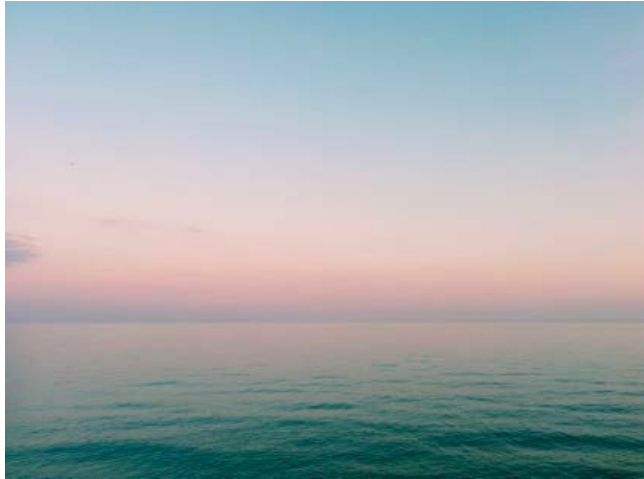
Άσκηση 10: 6 βαθμοί διαχωρισμού:	42
Σενάρια διαλογισμού	43
Τα επόμενα βήματα	44
Παραρτήματα:	45
Συμφωνία εκμάθησης της ομάδας υποστήριξης της ενσυνείδητης γήρανσης:	45
Έντυπο αξιολόγησης του ελέγχου Mindful Ageing Mindfulness Audit:	46
Έντυπο αξιολόγησης συνεδρίας ομάδας υποστήριξης Mindful Ageing:	47
Αναφορές	48

Ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing: Μεθοδολογία

Οι ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing είναι μια σειρά ομάδων υποστήριξης μικρής κλίμακας, οι οποίες στοχεύουν να γίνουν αυτοσυντηρούμενες. Οι ομάδες υποστήριξης βασίζονται σε μια μεθοδολογία καθοδήγησης μέσω της οποίας οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να θέσουν στον εαυτό τους θετικές δράσεις για την προώθηση της ψυχικής τους ευημερίας μακροπρόθεσμα.

Ένας εξειδικευμένος και έμπειρος συντονιστής θα καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες να θέσουν δράσεις (π.χ. να παρακολουθούν κάθε εβδομάδα ένα ωριαίο μάθημα γιόγκα) και στην ομάδα θα στηρίξει ο ένας τον άλλον για να επιτύχουν αυτούς τους στόχους. Οι ομάδες θα υποστηριχθούν ώστε να συνεργαστούν και να γίνουν αυτοσυντηρούμενες. Στόχος είναι να δημιουργηθούν τοπικά δίκτυα και να καταπολεμηθεί το αίσθημα απομόνωσης. Αυτή η μεθοδολογία δίνει στους συμμετέχοντες την αίσθηση της ιδιοκτησίας, γεγονός που υποστηρίζει το υψηλό ποσοστό διατήρησης μετά το αρχικό πρόγραμμα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι συμμετέχοντες συμμετέχουν ενεργά στην αλληλοϋποστήριξη.

Οι ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing βασίζονται και προσαρμόζονται από τη βραβευμένη και καινοτόμο μεθοδολογία Circles της Inova. Σε έναν παραδοσιακό Κύκλο, ένας διαμεσολαβητής εργάζεται με περίπου 5 άτομα σε ένα ομαδικό περιβάλλον. Το πρόγραμμα συνδυάζει την ομαδική συζήτηση και την ατομική εκτόνωση θεμάτων, τον προβληματισμό, τον καθορισμό στόχων και τον προσωπικό σχεδιασμό δράσης, με την υποστήριξη από συνομήλικους να αποτελεί βασικό και βιώσιμο στοιχείο της μεθοδολογίας. Όπως και οι κύκλοι, οι ομάδες υποστήριξης θα καθοδηγούνται αρχικά από εξειδικευμένους συντονιστές με εμπειρία στη μάθηση δράσης και τη μεθοδολογία. Αυτοί οι συντονιστές θα "εκπαιδεύσουν" στη συνέχεια επιλεγμένους συμμετέχοντες ώστε να αναλάβουν τη λειτουργία των ομάδων και να εξασφαλίσουν τη βιωσιμότητά τους μετά τη χρηματοδοτούμενη περίοδο του προγράμματος.



Εικόνα 1: Φωτογραφία ενός ηλιοβασιλέματος πάνω από τον ωκεανό. Λαμβάνεται από το Google Images.

Προσαρμογή της μεθοδολογίας για τη δημιουργία ομάδων υποστήριξης του Mindful Ageing

Οι Ομάδες Υποστήριξης για το Mindful Ageing δημιουργήθηκαν από την Inova Consultancy Ltd, ως τον εμπειρογνώμονα εταίρο σε αυτή τη μεθοδολογία, μαζί με τους άλλους εταίρους του έργου, μετά από διεξοδική έρευνα με μέλη της άμεσης ομάδας-στόχου (ενήλικες ηλικίας 50+), συμπεριλαμβανομένων εκείνων που ακολουθούν σήμερα πρακτικές σχετικές με τη Θετική Ψυχολογία, όπως η Ενσυνειδητότητα, η γιόγκα, ο διαλογισμός κ.λπ. και εκείνων που δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία. Στη φάση της έρευνας συμμετείχαν επίσης ευρύτερα ενδιαφερόμενα μέρη, συμπεριλαμβανομένου προσωπικού που υποστηρίζει ηλικιωμένους από οργανισμούς σε όλες τις χώρες εταίρους. Η ανατροφοδότηση από αυτές τις ομάδες μας βοήθησε να αναπτύξουμε το υλικό και την προσέγγιση που θα χρησιμοποιηθεί τόσο στα Mindful Ageing Bootcamps όσο και στις ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing.

Τα βασικά ευρήματα περιλαμβάνουν:

- Η γήρανση του πληθυσμού είναι μία από τις μεγαλύτερες κοινωνικές και οικονομικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ευρωπαϊκές κοινωνίες τον 21ο αιώνα.
- Μία από τις συνέπειες της γήρανσης του πληθυσμού θα είναι η αλλαγή στην κατανομή του εργατικού δυναμικού, η οποία θα έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του ενεργού πληθυσμού και την αύξηση του μεριδίου των εργαζομένων μεγαλύτερης ηλικίας στην οικονομία.

- Η εξάσκηση τεχνικών ενσυνειδητότητας μειώνει το στρες, την ανησυχία και τη μοναξιά, μειώνει τη συστηματική φλεγμονή και βελτιώνει την ψυχική υγεία, τον ύπνο, την επίγνωση, την αυτοαποτελεσματικότητα, τη γνωστική λειτουργία και την ψυχολογική ευεξία.
- Ένας σημαντικός αριθμός ηλικιωμένων φοβάται τη μοναξιά, τον κοινωνικό αποκλεισμό και τον ηλικιακό ρατσισμό. Η ενεργός συμμετοχή στην κοινωνία πρέπει να ενθαρρυνθεί για να αντιμετωπιστεί η "τάση του αποκλεισμού".
- Οι ηλικιωμένοι τείνουν να απομονώνονται όταν χάνουν κάποιες από τις σωματικές τους ικανότητες, επειδή φοβούνται να δείξουν στους άλλους ότι δεν είναι πια όπως παλιά, γεγονός που οδηγεί σε απώλεια αυτοπεποίθησης και απώλεια χαράς.
- Σε όλες τις χώρες, οι εμπειρογνώμονες που εργάζονται με ηλικιωμένους και συμμετείχαν στην έρευνα δήλωσαν το έντονο ενδιαφέρον τους να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες και κατάρτιση που σχετίζονται με την ενσυνειδητότητα και τη θετική ψυχολογία, δηλαδή μαθήματα διαλογισμού, συνεδρίες γιόγκα και σωματική άσκηση, ιδίως τις πρωινές ώρες.

Αντίγραφο της πλήρους έκθεσης μπορείτε να βρείτε στον [ιστότοπό](#) μας.

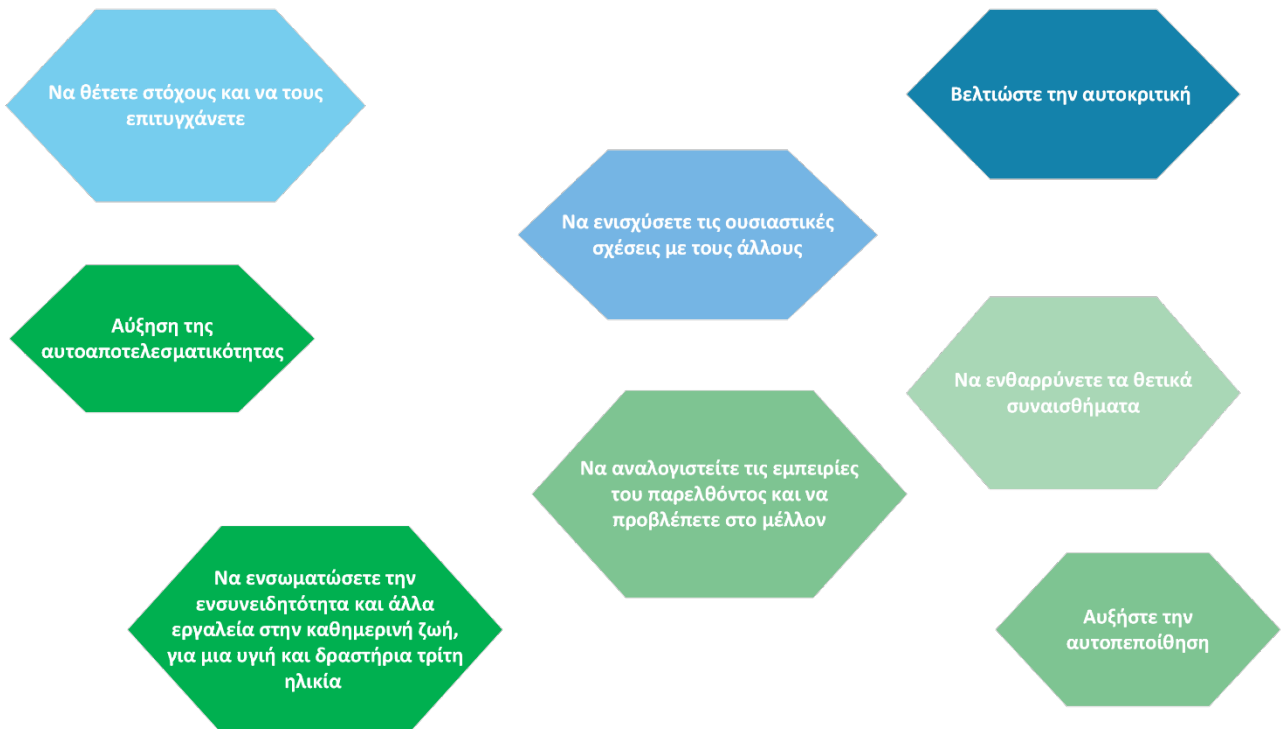
Mindful Ageing Support Groups- Η φιλοσοφία μας

- Οι ομάδες υποστήριξης μας ακολουθούν τη φιλοσοφία μας για την παροχή ενός ασφαλούς και φιλικού χώρου στους συμμετέχοντες για να εργαστούν μαζί για έναν κοινό στόχο.
- Οι ομάδες υποστήριξης δίνουν στους συμμετέχοντες την ευκαιρία και τον χώρο να μοιραστούν τα προβλήματα, τα ζητήματα, τις ευκαιρίες και τις προκλήσεις τους με άλλους.
- Οι ομάδες υποστήριξης επιτρέπουν τη δημιουργία ιδεών και τη συζήτηση.
- Οι ομάδες υποστήριξης επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να κοιτάξουν μπροστά και να σχεδιάσουν τα επόμενα βήματά τους, προκειμένου να επιτύχουν τον στόχο τους για την οικοδόμηση μιας συνειδητής προσέγγισης της γήρανσης.
- Η αυτοκριτική και η αυτοπεποίθηση ενθαρρύνονται συνεχώς.
- Οι συμμετέχοντες θα συνεργαστούν με συνομήλικους τους και θα δικτυωθούν για να καταπολεμήσουν τα αισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς.
- Στο τέλος των συνεδριών, κάθε συμμετέχων θα βρίσκεται σε ένα ταξίδι προς μια πιο ενεργή, θετική τρίτη ηλικία. Κάθε συμμετέχων θα θέσει στον εαυτό του συγκεκριμένους στόχους για να ενισχύσει την ανθεκτικότητά του και να αναπτύξει μια θετική και ενεργή τρίτη ηλικία.



Εικόνα 2: Εικόνα ενός συννεφιασμένου μπλε ουρανού, που λήφθηκε από το Google Images.

Οφέλη των ομάδων υποστήριξης Mindful Ageing



Η σημασία της ερώτησης

Κατά τη διάρκεια της κατάρτισης, οι άνθρωποι πέφτουν συχνά στην παγίδα να δίνουν συμβουλές αντί να κάνουν τις σωστές ερωτήσεις. Η μεθοδολογία των ομάδων υποστήριξης αμφισβητεί αυτή την αντίληψη, δίνοντας όλη την προσοχή στις ανάγκες του εκπαιδευόμενου. Η μάθηση είναι ένα συνεχές ταξίδι, η πορεία του οποίου μπορεί να αποκαλυφθεί μόνο από το ίδιο το άτομο. Οι ομάδες υποστήριξης βοηθούν στην αποκάλυψη αυτής της γνώσης μέσω της ανταλλαγής και της μάθησης μεταξύ τους.

Όπως έγραψε η Nancy Kilne: "Δίνοντας σε όλους τη σειρά τους [να μιλήσουν] αυξάνεται η ευφυΐα των ομάδων. Το γεγονός ότι γνωρίζουν ότι δεν θα τους διακόψουν, απελευθερώνει τους ανθρώπους να σκέφτονται πιο γρήγορα και να λένε λιγότερα". (Time To Think 2002)

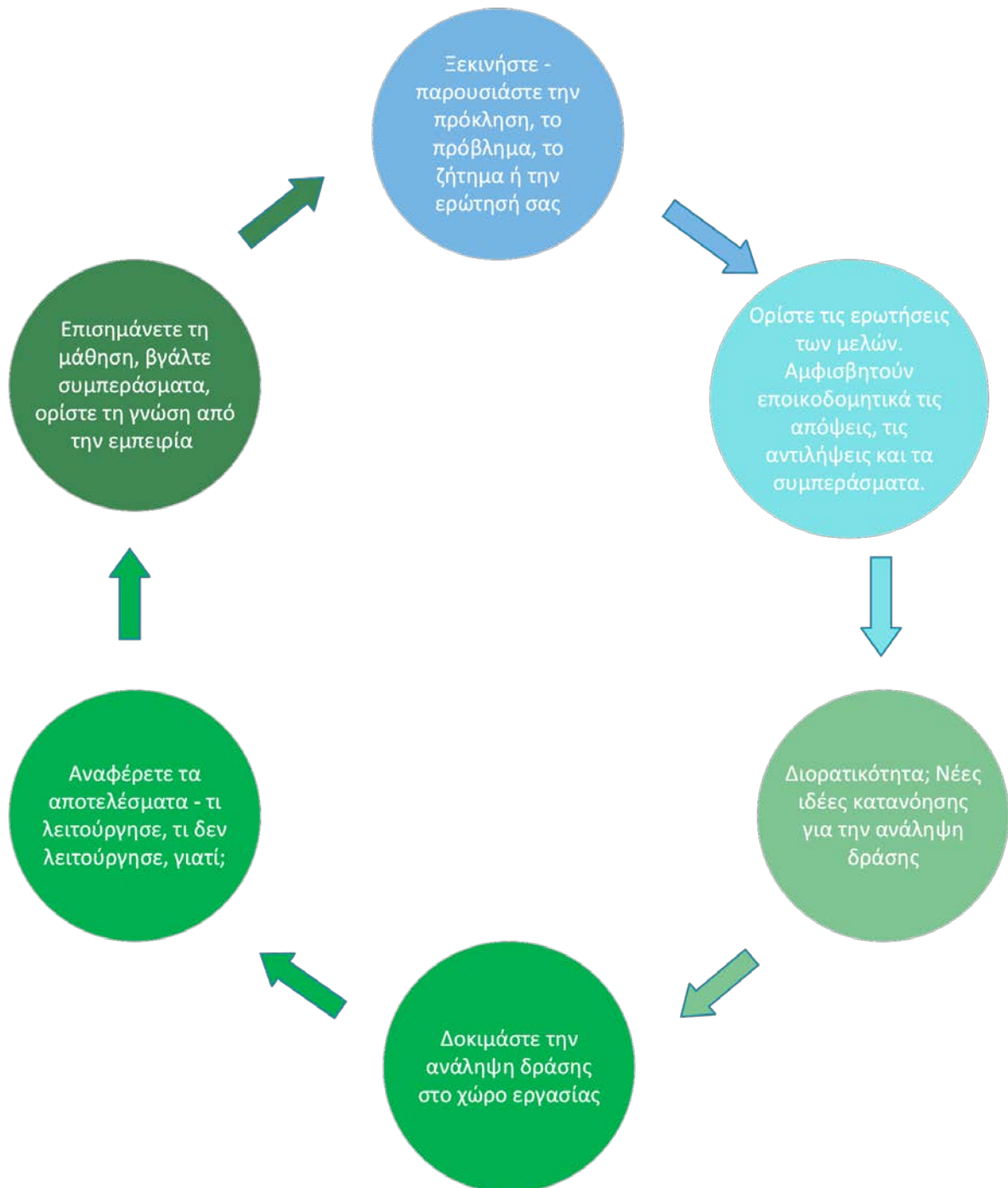
Ο συντονιστής (παρουσιαστής) χρειάζεται πληροφορίες - τις σωστές στιγμές. Η προσέγγιση στις ομάδες υποστήριξης είναι η υποβολή ερωτήσεων αντί της παροχής συμβουλών. Ως συντονιστής, είναι εξαιρετικά σημαντικό να επιτρέψετε στους συμμετέχοντες να βρουν τις δικές τους απαντήσεις (ή, συμβουλές) κάνοντας διορατικές και στοχαστικές ερωτήσεις (και εμπνέοντας τους άλλους συμμετέχοντες να κάνουν το ίδιο). Η ιδέα πίσω από αυτό είναι ότι οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αμφισβητήσουν τις απαντήσεις τους και να υποστηρίξουν τα άλλα μέλη της ομάδας να αναλογιστούν γιατί απάντησαν σε ορισμένες ερωτήσεις με συγκεκριμένο τρόπο. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με πολλούς τρόπους, όπως συζητήσεις στην ομάδα, ολοκλήρωση των προτεινόμενων ασκήσεων ή/και καθοδηγούμενες ερωτήσεις από άλλους συμμετέχοντες.

Ένα παράδειγμα: όταν χρησιμοποιείτε την έννοια της καθοδηγούμενης αμφισβήτησης, θα δώσετε σε κάθε συμμετέχοντα ένα χρονικό περιθώριο για να μιλήσει για την πρόκληση που αντιμετωπίζει ή την ευκαιρία που θέλει να εξερευνήσει (5-15 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας). Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα ακούσουν προσεκτικά και θα κάνουν ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις που επιτρέπουν στα μέλη της ομάδας να κατανοήσουν πληρέστερα το θέμα θα φέρουν νέες ιδέες που ο συμμετέχων που τις παρουσιάζει μπορεί να μην είχε σκεφτεί ή/και θα αλλάξουν την οπτική τους απέναντι στην πρόκληση / ευκαιρία. Ως αποτέλεσμα, η ομάδα ανοίγει το δρόμο προς την περαιτέρω ανακάλυψη και την ενίσχυση της αυτοκριτικής.

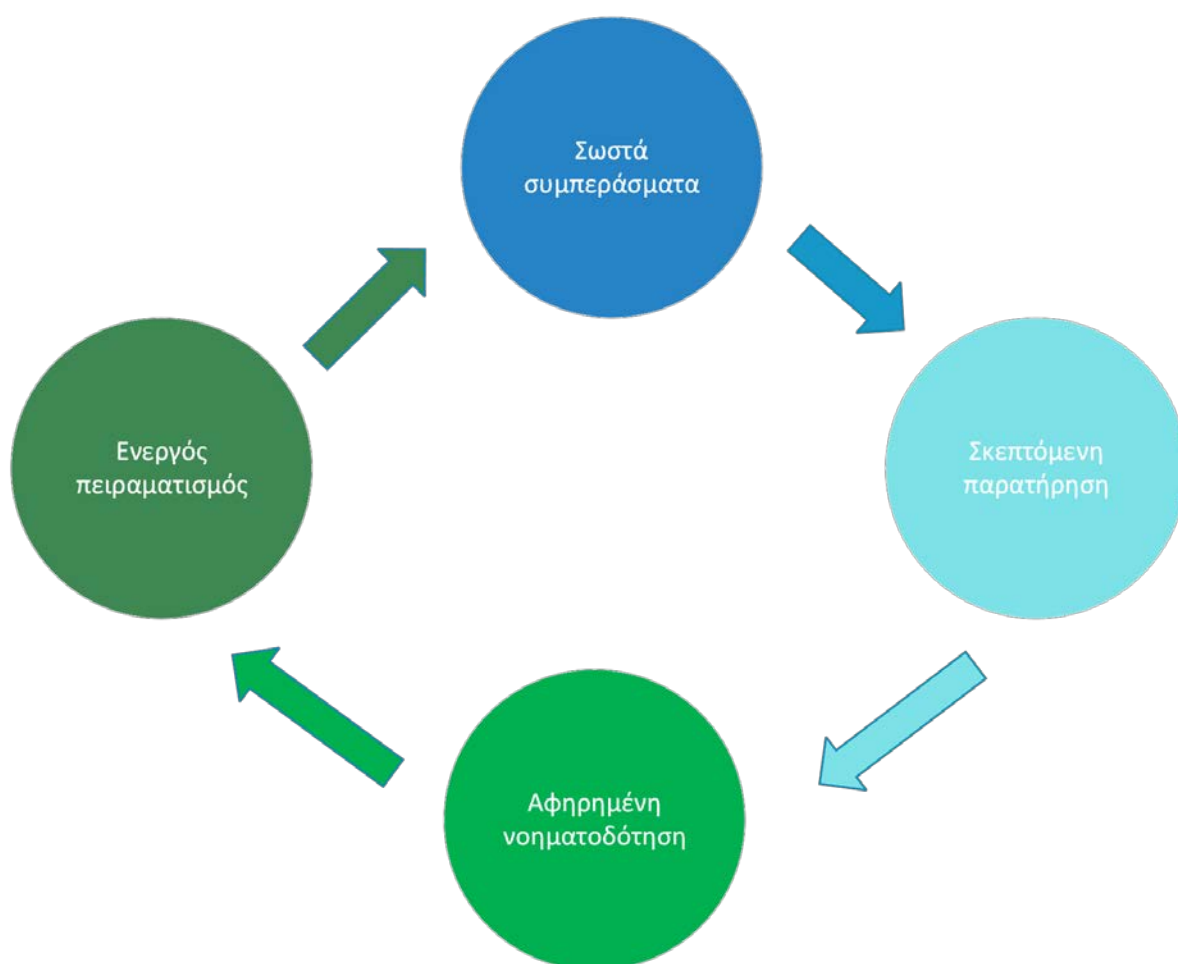
Η μεθοδολογία είναι αποτελεσματική επειδή τοποθετεί τον εκπαιδευόμενο στο επίκεντρο της κατάστασης και συνδυάζει τη θεωρητική μάθηση με την πραγματική εμπειρία. Πρόκειται για δράση και εφαρμογή και όχι για υποθετικά σενάρια.

Στις επόμενες δύο σελίδες θα βρείτε δύο μοντέλα που βοηθούν να εξηγήσετε περαιτέρω τον σκοπό, τη διαδικασία και την αξία της μεθοδολογίας των ομάδων υποστήριξης.

Σχήμα 3: Διαδικασία μάθησης δράσης



Σχήμα 4: Κύκλος βιωματικής μάθησης¹



¹ Ο κύκλος βιωματικής μάθησης του Kolb (1975)

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τα χρήσιμα βίντεο σχετικά με τα παραπάνω μοντέλα:

- **Τι είναι η μάθηση δράσης:** https://www.youtube.com/watch?v=IAJ0z_IdZXE
- **Το 3λεπτο Kolb** <https://www.youtube.com/watch?v=ObQ2DheGOKA>
- **Πώς μαθαίνουμε φυσικά** <https://www.youtube.com/watch?v=aF63HHVbpQ8>

Τα οφέλη της μάθησης δράσης:

- Αυτή η προσέγγιση σας επιτρέπει να αποκτήσετε μια βαθύτερη εικόνα της κατάστασης που αντιμετωπίζετε και σας επιτρέπει να δημιουργήσετε επιλογές και λύσεις.
- Αμφισβητεί τις υποθέσεις στις οποίες βασίζονται τα σχέδιά σας.
- Σας επιτρέπει να ελέγχετε τα σχέδια, τις ιδέες και τις λύσεις - είναι κατάλληλα και ρεαλιστικά;
- Οι συμμετέχοντες έχουν περισσότερες ευκαιρίες να εντοπίσουν ζητήματα, λύσεις και προσεγγίσεις που δεν είχαν σκεφτεί προηγουμένως λόγω της ομαδικής συζήτησης.
- Μπορεί να βοηθήσει στην αποκάλυψη των τυφλών σημείων.
- Προσφέρει έναν τρόπο αμφισβήτησης των ιδεών σας και μεγιστοποίησης των πιθανοτήτων σας να επιτύχετε τους στόχους σας.

Κύρια αποτελέσματα και επισκόπηση της διευκόλυνσης:

Για την πιο επιτυχημένη και αποτελεσματική εφαρμογή της μεθοδολογίας των Ομάδων Υποστήριξης, συνιστούμε περίπου 5 συμμετέχοντες ανά Ομάδα. Αυτό επιτρέπει την καλύτερη μαθησιακή εμπειρία σε σύγκριση με τον χρόνο που δίνεται (3-4 συνεδρίες των 3-4 ωρών η καθεμία).

Σε κάθε συνεδρία θα υπάρχει συνδυασμός ομαδικής συζήτησης με ατομική συζήτηση θεμάτων, αυτοαναστοχασμό και καθορισμό στόχων. Συνεπώς, είναι εξαιρετικά σημαντικό να είναι σε θέση να καθοδηγήσουν μια Ομάδα Υποστήριξης κατά τις αρχικές συνεδρίες μόνο εξειδικευμένοι συντονιστές με προηγούμενη εμπειρία στη μάθηση δράσης ή όσοι έχουν εκπαιδευτεί στη μεθοδολογία από συνάδελφο της Inova Consultancy (Ηνωμένο Βασίλειο).²

² Εάν θέλετε να λάβετε περαιτέρω συμβουλές ή να εκπαιδευτείτε για τη διευκόλυνση των ομάδων υποστήριξης, επικοινωνήστε με την Inova μέσω [του www.inovaconsult.com](http://www.inovaconsult.com).

Ως συντονιστής ομάδας υποστήριξης Mindful Ageing, πιθανότατα θα έχετε το δικό σας στυλ εκπαίδευσης. Ωστόσο, η μεθοδολογία των Ομάδων Υποστήριξης έχει αναπτυχθεί ώστε να είναι αρκετά μη κατευθυντική, κάτι που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ανά πάσα στιγμή, είναι καθοδηγούμενες από τους εκπαιδευόμενους και επικεντρωμένες στους εκπαιδευόμενους, πράγμα που σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες είναι αυτοί που αποφασίζουν για το τι θέλουν να συζητήσουν. Μόνο μέσω των θεμάτων που συζητούνται από τους εκπαιδευόμενους, τα οποία, ως επί το πλείστον, θα σας κατευθύνουν ως διευκολυντή σε εκείνες τις ασκήσεις που πιστεύετε ότι θα είναι πιο ωφέλιμες.

Ως σημείο εκκίνησης, ίσως θελήσετε να διερευνήσετε τις ακόλουθες πτυχές του αυτοαναστοχασμού και της μάθησης δράσης. Αυτές θα εισάγουν στη συνέχεια τη συζήτηση, τα θέματα συζήτησης που καθοδηγούνται από τους εκπαιδευόμενους και ένα ασφαλές περιβάλλον:

- Διερευνήστε τι μπορεί να προκαλέσει μια συγκεκριμένη νοοτροπία, κατάσταση ή συνέπεια.
- Αναθεωρήστε τις αποφάσεις ή τις ενέργειες και δείτε πώς οδήγησαν στη σημερινή κατάσταση όσον αφορά τις προοπτικές των ατόμων και την προσέγγιση της γήρανσης.
- Τι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά; Τι μπορείτε να μάθετε και πώς μπορείτε να αλλάξετε;
- Εξετάζοντας τη δική τους σκέψη, οι συμμετέχοντες μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο σκέψης τους.
- Να θυμάστε ότι μπορούμε να μάθουμε από τα λάθη μας- μαθαίνουμε και αναπτυσσόμαστε από τον εντοπισμό και τη διόρθωση των λαθών που έχουμε κάνει στο παρελθόν.
- Η διευκόλυνση θα πρέπει να είναι **επικεντρωμένη στο μέλλον και στη λύση**.
- Η διευκόλυνση θα πρέπει να ενθαρρύνει ρητά τους συμμετέχοντες να δεσμευτούν για τον καθορισμό στόχων και σχεδίων δράσης.
- Η δυναμική της ομάδας αποτελεί βασικό μέρος μιας ομάδας υποστήριξης και ο συντονιστής μπορεί να χρειαστεί να παρέμβει κατά καιρούς για να διασφαλίσει ότι όλοι θα έχουν ίσες ευκαιρίες να προβληματιστούν και να συζητήσουν τους στόχους τους. Οι διευκολυντές πρέπει επίσης να παρεμβαίνουν όταν εμφανίζονται προκλήσεις, όπως ακατάλληλες αντιδράσεις από τα μέλη της ομάδας.
- Ο διαμεσολαβητής πρέπει να ενθαρρύνει τα μέλη να σκέφτονται έξω από το κουτί.
- Συμφωνία: Ορίστε μια ομαδική συμφωνία στο πλαίσιο της ομάδας υποστήριξης και οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενημερώνονται για τις ευθύνες τους στην αρχή κάθε συνεδρίας.



Εικόνα 5: Εικόνα μιας λίμνης και η αντανάκλαση των κορυφών των βουνών και του συννεφιασμένου ουρανού. Λαμβάνεται από το Google Images.

Πιλοτικές ομάδες υποστήριξης και υποβολή εκθέσεων:

Η μεθοδολογία των ομάδων υποστήριξης θα αναπτυχθεί και θα εφαρμοστεί πιλοτικά δύο φορές κατά τη διάρκεια του έργου, σε κάθε μία από τις χώρες της εταιρικής σχέσης: Ηνωμένο Βασίλειο, Φινλανδία, Γαλλία, Βουλγαρία, Ιρλανδία και Ελλάδα. Κάθε φάση πιλοτικής εφαρμογής θα περιλαμβάνει τουλάχιστον 3 συνεδρίες με 5-8 συμμετέχοντες.

Προκειμένου να συγκεντρωθούν όσο το δυνατόν περισσότερα σχόλια από αυτό το πιλοτικό πρόγραμμα, θα ζητηθεί από κάθε συμμετέχοντα να συμπληρώσει ένα σύντομο έντυπο αξιολόγησης στο τέλος κάθε συνεδρίας. Αυτά τα έντυπα θα φυλάσσονται από τον συντονιστή προκειμένου να συγκεντρωθούν όλα τα αποτελέσματα στο τέλος της πιλοτικής εφαρμογής. Μετά τη λήξη του πιλοτικού προγράμματος, κάθε χώρα εταίρος θα συντάξει εθνική έκθεση στα αγγλικά. Η έκθεση αυτή θα συνοψίζει όλες τις πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν από την πιλοτική εφαρμογή στην εν λόγω χώρα, καθώς και τα σχόλια και τις συστάσεις των συμμετεχόντων και των συντονιστών. Κάθε εταίρος θα επισυνάψει επίσης τα σχετικά παραρτήματα που απαιτούνται για την υποστήριξη της έκθεσης και των πληροφοριών που αναφέρονται σε αυτήν.

Ένα υπόδειγμα της εθνικής έκθεσης αποστέλλεται σε όλους τους εταίρους πριν από την έναρξη της πρώτης πιλοτικής εφαρμογής τους.



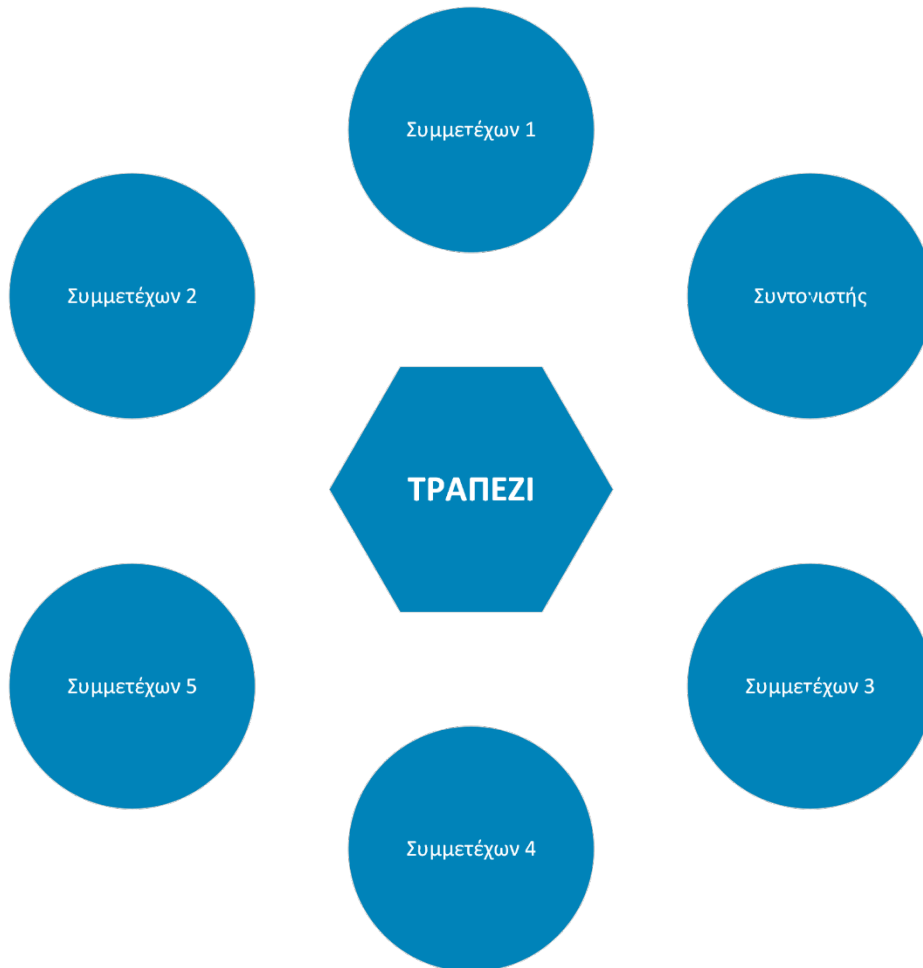
Εικόνα 6: Εικόνα ενός ηλιοβασιλέματος πάνω από μια λίμνη με ένα παγκάκι μπροστά από τη λίμνη που κοιτάζει προς την αντανάκλαση. Λαμβάνεται από το Google Images.

Ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing Οργάνωση & Διαδικασία

Οι πληροφορίες που ακολουθούν δείχνουν πώς πρέπει να οργανώνεται μια Ομάδα Υποστήριξης και πώς πρέπει γενικά να εξελίσσονται οι συνεδρίες. Όλες οι πληροφορίες που παρέχονται εδώ συνιστώνται με βάση προηγούμενη εμπειρία από προγράμματα καθοδήγησης από ομοτίμους. Ως εκ τούτου, σας συνιστούμε να ακολουθήσετε αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές κατά τη διευκόλυνση της Ομάδας Στήριξης.

Διάταξη της ομάδας:

Παρακάτω παρουσιάζεται μια τυπική διάταξη μιας ομάδας υποστήριξης. Ο περιεκτικός χαρακτήρας της ομάδας υποστήριξης επιτρέπει σε κάθε συμμετέχοντα να βλέπει ο ένας τον άλλον και να συμμετέχει κατά τη διάρκεια των συζητήσεων. Αυτό μπορεί επίσης να χρειαστεί να προσαρμοστεί στην ηλεκτρονική παράδοση, η οποία θα περιλαμβάνει μικρές αίθουσες διαλείμματος και μια κύρια αίθουσα όπου κάθε συμμετέχων θα μπορεί να ανατροφοδοτεί ο ένας τον άλλον.

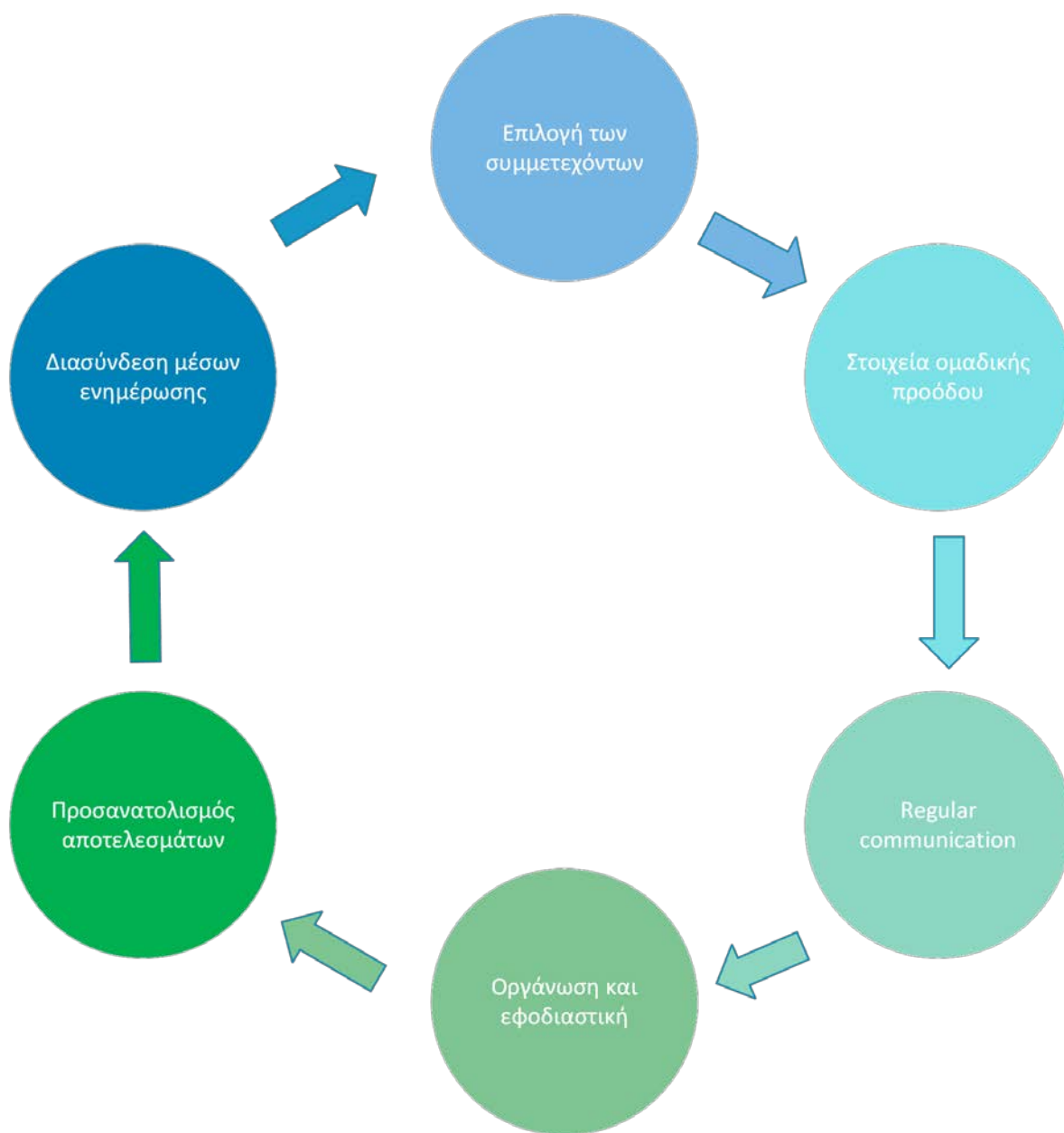


Υπάρχει επίσης η δυνατότητα παροχής των συνεδριών μέσω διαδικτύου. Η επιλογή αυτή θα πρέπει να εξεταστεί από τους συντονιστές με βάση τις ανάγκες της ομάδας-στόχου και τις εθνικές οδηγίες και συμβουλές του Covid-19. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19, η Inova παρέδωσε με επιτυχία προγράμματα κύκλων καθοδήγησης μέσω διαδικτύου.

Αντιστοίχιση συμμετεχόντων για την ομάδα υποστήριξης

Ως συντονιστής είναι στο χέρι σας να διασφαλίσετε ότι η δυναμική της ομάδας υποστήριξης θα είναι όσο το δυνατόν πιο ειρηνική και παραγωγική. Λάβετε υπόψη σας τα ακόλουθα σημεία κατά την ομαδοποίηση των συμμετεχόντων.³

³ Προσαρμοσμένο από το Virtual Group Coaching: A Curriculum for Coaches and Educators του Van Dyke (2014)



Περιγραφές Συνεδρίων

Κάθε ομάδα υποστήριξης θα πρέπει να καθοδηγείται και να επικεντρώνεται στον μαθητή. Σε αυτή την ενότητα, θα παρασχεθεί το πλαίσιο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κάθε συνεδρία. Υπάρχουν ορισμένες δραστηριότητες που πρέπει να ολοκληρωθούν προκειμένου να διευκολυνθεί η ομάδα και να συλλεχθούν τα κατάλληλα δεδομένα για το χρηματοδοτούμενο πρόγραμμα. Αυτές είναι με έντονη γραφή. Άλλες δραστηριότητες/προτάσεις είναι ευέλικτες και μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες της ομάδας.

Mindful Ageing Ομάδα Υποστήριξης - 1

Μαθησιακοί στόχοι: οικοδόμηση θετικού κλίματος:

Αυτή η συνεδρία θα επικεντρωθεί στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξετάσουν πώς μπορούμε να οικοδομήσουμε τη θετικότητα μέσω της αλλαγής νοοτροπίας. Θα εξετάσουμε επίσης τον καθορισμό SMART στόχων για τις υπόλοιπες συνεδρίες.

- Διαλογισμός 3 λεπτών και χρόνος για αναπνοές (βλ. εργαλειοθήκη για το σενάριο).
- Γνωριμία συμμετεχόντων
- Εισαγωγή στις ομάδες υποστήριξης Mindful Ageing και στη μεθοδολογία μάθησης δράσης.
- **Λίστα παρουσίας και υπογραφή συμβάσεων συμμετεχόντων.**
- Ορίστε βασικούς κανόνες.
- **Συμπλήρωση για το έντυπο Mindfulness Audit για άτομα άνω των 50 ετών.**⁴
- Περιγράψτε τον τρόπο εργασίας στις συνεδρίες - ερωτήσεις, όχι συμβουλές, χρονισμός κ.λπ. Διερεύνηση θεμάτων και ιδεών.
- Καθορισμός στόχων και σχεδιασμός δράσης.
- **Έντυπα αξιολόγησης.**
- **Συμφωνήστε τις λεπτομέρειες της επόμενης συνεδρίασης - ημερομηνία, ώρα, τόπος διεξαγωγής (εάν δεν έχει προγραμματιστεί εκ των προτέρων).**

⁴ Το Mindfulness Audit για άτομα άνω των 50 ετών θα μπορούσε να αποσταλεί στους συμμετέχοντες μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου πριν από τη συνεδρία (ιδίως εάν οι συνεδρίες υποστήριξης φιλοξενούνται διαδικτυακά), προκειμένου να εξοικονομηθεί χρόνος κατά τη διάρκεια της ομάδας υποστήριξης.

- Διαλογισμός για το κλείσιμο (δείτε την εργαλειοθήκη για την επιλογή).

Προτεινόμενα εργαλεία/ασκήσεις:

- Ασκήσεις icebreaking (για να βοηθηθούν οι συστάσεις).
- Σκέφτομαι διαφορετικά.
- Ηλικιωμένη γυναίκα/ νεαρή γυναίκα.
- Μετατροπή του αρνητικού σε θετικό.
- Άσκηση με κάρτες συναισθημάτων.
- SMART στόχοι.

Mindful Ageing Ομάδα υποστήριξης - Συνεδρία 2

Αυτή η συνεδρία θα επικεντρωθεί στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τι τους κινητοποιεί και πώς μικρές αλλαγές μπορούν να φέρουν περισσότερη ισορροπία και ευτυχία στη ζωή.

Στόχοι κατάρτισης: οικοδόμηση ικανοποίησης

- Διαλογισμός 3 λεπτών και χρόνος για αναπνοές (βλ. εργαλειοθήκη για το σενάριο).
- **Υπογραφή λιστών συμμετοχής.**
- Συμβάσεις - ελέγξτε τους βασικούς κανόνες και αναθεωρήστε τους εάν χρειάζεται.
- Ανασκόπηση της προόδου - συζήτηση των επιτυχιών/ δυσκολιών μετά την τελευταία συνεδρία.
- Διατύπωση νέων προκλήσεων/ ευκαιριών.
- Διερεύνηση των κινήτρων (βλ. εργαλειοθήκη).
- Διερεύνηση των θεμάτων.
- **Έντυπο αξιολόγησης.**
- **Συμφωνήστε τις λεπτομέρειες της επόμενης συνεδρίας - ημερομηνία, ώρα, τόπος διεξαγωγής (εάν δεν έχει προγραμματιστεί εκ των προτέρων).**
- Διαλογισμός για το κλείσιμο της δράσης - δείτε την εργαλειοθήκη.

Προτεινόμενα εργαλεία/ασκήσεις:

- Άσκηση icebreaking.
- Σκέφτομαι διαφορετικά.
- Ηλικιωμένη γυναίκα/ νεαρή γυναίκα.
- Άσκηση με κάρτες συναισθημάτων.

- SMART στόχος.

Κατά τη διάρκεια της τελευταίας συνεδρίασης των ομάδων υποστήριξης, θα πρέπει να συμπληρωθούν τα τελικά έντυπα αξιολόγησης μαζί με το έντυπο αξιολόγησης των κοινωνικών δεξιοτήτων. Ως συντονιστής, θα πρέπει να παρέχετε στους συμμετέχοντες τα "γραφήματα των κοινωνικών δεξιοτήτων" τους μετά την ολοκλήρωση των συνεδριών, ώστε να μπορούν να συγκρίνουν τις βαθμολογίες τους και να σκεφτούν τα αποτελέσματα/τις βελτιώσεις/τις συνειδητοποιήσεις τους.

Mindful Ageing Support Group- Συνεδρία 3

Αυτή η συνεδρία θα επικεντρωθεί στη διερεύνηση των θετικών σχέσεων που έχουν οι συμμετέχοντες και πώς αυτές μπορούν να ενισχυθούν και να χρησιμοποιηθούν για την υποστήριξη του εαυτού τους. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε αυτή τη συνεδρία για να προγραμματίσετε τον τρόπο με τον οποίο θα συνεχιστεί η ομάδα.

Μαθησιακοί στόχοι: οικοδόμηση δικτύων:

- Διαλογισμός 3 λεπτών και χρόνος για αναπνοές (βλ. Εργαλειοθήκη για το σενάριο).
- **Υπογραφή λιστών συμμετεχόντων.**
- Επανέλεγχος των βασικών κανόνων και αναθεώρηση εάν χρειάζεται.
- Ανασκόπηση της προόδου: συζήτηση των επιτυχιών/δυσκολιών μετά την τελευταία σύνοδο.
- Διατύπωση νέων προκλήσεων/ευκαιριών.
- Χτίζοντας τα δίκτυά μας - στρατηγικές για τη βιωσιμότητα και την αξιοποίηση αυτών των συνεδριών (βλ. ενότητα "Τα επόμενα βήματα" και εργαλειοθήκη).
- **Συμπλήρωση του 2ου εντύπου "Mindfulness Audit for Over 50s".**
- **Συμπλήρωση του τελικού εντύπου αξιολόγησης.**
- Διαλογισμός για το κλείσιμο της δράσης (δείτε την εργαλειοθήκη για την επιλογή).

Προτεινόμενα εργαλεία/ασκήσεις:

- Ο τροχός της ζωής
- Σχοινί κινήτρων
- Ο πίνακας οράματός μου.

Έχουμε προγραμματίσει τουλάχιστον 3 συνεδρίες της ομάδας υποστήριξης, ωστόσο ο χρόνος αυτός μπορεί να περάσει πολύ γρήγορα και οι συμμετέχοντες μπορεί να

επιθυμούν μια επιπλέον συνεδρία, ίσως για να συζητήσουν άλλα θέματα/προκλήσεις ή να συμπληρώσουν τα εργαλεία, τα οποία μπορεί να μην προλάβετε να ολοκληρώσετε. Αυτό θα πρέπει να συζητηθεί και να συμφωνηθεί με βάση τις ανάγκες τόσο των συμμετεχόντων όσο και του διαμεσολαβητή.

Ο συντονισμός της διαδικασίας βήμα προς βήμα

Παρακάτω περιγράφουμε τα διάφορα βήματα για τον συντονισμό μιας ομάδας υποστήριξης. Παρακαλούμε διαβάστε αυτά τα βήματα προσεκτικά.

Ακολουθήστε αυτά τα βασικά θέματα για να κάνετε την εισαγωγή σας κατατοπιστική αλλά και ελκυστική για τους συμμετέχοντες:



Βήμα 2: σύναψη συμβάσεων και διαχείριση

Συμφωνία μάθησης: Συνιστάται να ζητήσετε από όλους τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν μια συμφωνία μάθησης κατά την έναρξη της 1ης συνεδρίας της Ομάδας Υποστήριξης για τη Νοήμονα Γήρανση. Η συμφωνία μάθησης για τις ομάδες υποστήριξης (που βρίσκεται στα παραρτήματα του παρόντος οδηγού) είναι μια σύμβαση που επιτρέπει στον συντονιστή να έχει ίσα δικαιώματα κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Αυτό θα πρέπει να μεταφραστεί σε κάθε γλώσσα των εταίρων.

Με τον καθορισμό των αμοιβαίων προσδοκιών κάθε μέρους, όλοι αποκτούν τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με την κατάρτιση, καθώς και την υπευθυνότητα και τις ευθύνες κάθε συμμετέχοντα. Συνιστάται επίσης να σαρώνονται και να αντιγράφονται οι υπογεγραμμένες συμφωνίες μάθησης, ώστε τόσο ο συμμετέχων όσο

και ο συντονιστής να έχουν από ένα αντίγραφο (εάν οι συνεδρίες ολοκληρώνονται ηλεκτρονικά, αυτές μπορούν να υπογραφούν ηλεκτρονικά).

Λίστα συμμετεχόντων: Κατά την έναρξη κάθε συνεδρίας, κάθε συμμετέχων ΠΡΕΠΕΙ να υπογράψει μια λίστα παρουσίας. Αυτό είναι απαραίτητο για τους συντονιστές να αποδεικνύουν την παρουσία των συμμετεχόντων στις συνεδρίες (για τις απαιτήσεις χρηματοδότησης). Οι υπογεγραμμένες λίστες συμμετοχής θα πρέπει να σαρωθούν και να αποσταλούν ως μέρος των παραρτημάτων των εθνικών εκθέσεων (τα πρωτότυπα αντίγραφα θα πρέπει επίσης να φυλάσσονται στα αρχεία των οργανισμών σας). Εάν οι συνεδρίες διεξάγονται ηλεκτρονικά, συνιστάται να τηρείτε έναν κατάλογο εγγραφών και να λαμβάνετε στιγμιότυπα οθόνης από κάθε συνεδρία, αποδεικνύοντας τον αριθμό των συμμετεχόντων.

Βήμα 3: παρουσίαση των συμμετεχόντων

Μόλις ολοκληρωθούν τα βήματα 1 και 2, είναι ώρα να παρουσιάσετε τους συμμετέχοντες. Θα πρέπει να δοθεί σε κάθε συμμετέχοντα **2-3 λεπτά** για να συστηθεί. Εάν χρειάζεται να προτρέψετε την ομάδα σας για το είδος των πληροφοριών που θα μοιραστεί, δείτε τις παρακάτω προτάσεις:

Όνομα	Σύντομη περιγραφή του ιστορικού/της ζωής τους	Τι θα ήθελαν να αποκομίσουν από την ομάδα υποστήριξης
Εμπειρίες χρήσης εργαλείων θετικής ψυχολογίας	Τρέχουσες πρακτικές τρόπου ζωής σε σχέση με το mindful ageing	Τις απόψεις και τα συναισθήματά τους για τη γήρανση

Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να προσδιοριστεί αν κάποιος από τους συμμετέχοντες έχει προηγούμενη εμπειρία σε περιβάλλον καθοδήγησης ή coaching ή αν έχει συμμετάσχει σε προηγούμενα μαθήματα που έχουν χρησιμοποιήσει τη μεθοδολογία Circles.

Βήμα 4: Παρουσίαση της μεθοδολογίας της ομάδας υποστήριξης

Αφού γίνουν οι συστάσεις, είναι σημαντικό να γνωρίζουν όλοι τη μεθοδολογία που θα χρησιμοποιηθεί και τους στόχους της συνεδρίας. Θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνει τα εξής:

- Το ιστορικό της μεθοδολογίας των ομάδων υποστήριξης.
- Πώς λειτουργεί η μεθοδολογία
- Οι Ομάδες Υποστήριξης παρέχουν ένα διευκολυνόμενο χώρο για τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν εργαλεία, να ανταλλάξουν συζητήσεις και να έχουν ένα ειδικό χρονικό περιθώριο για να παρουσιάσουν και να διερευνήσουν το θέμα, την πρόκληση ή τις ευκαιρίες τους.
- Το περίγραμμα της δομής της συνεδρίας (3 συνεδρίες, 2-3 ώρες ανά συνεδρία)
- Παρουσία εκπαιδευμένου διαμεσολαβητή ανά πάσα στιγμή
- Χρονικά περιθώρια ομιλίας για κάθε συμμετέχοντα (10-15 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας)
- Ορισμός SMART στόχων: Να υπενθυμίζετε πάντα στους συμμετέχοντες ότι η μάθηση έχει να κάνει με την ανθεκτικότητα απέναντι στις δυσκολίες. Είναι απολύτως φυσιολογικό αν δεν καταφέρουν να επιτύχουν όλα όσα έχουν θέσει ως στόχο (η αυτογνωσία και η γνώση των ορίων σας αποτελεί επίσης μεγάλο μέρος της καμπύλης μάθησης που θα βιώσουν οι συμμετέχοντες στις ομάδες υποστήριξης), αλλά θα ενθαρρύνονται να επανεξετάζουν τις δυσκολίες, να μαθαίνουν από αυτές και να βρίσκουν τρόπους να προχωρήσουν ή νέους δρόμους δράσης σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Η "τεχνική των ερωτήσεων" που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια των συνεδριών της Ομάδας Στήριξης

Η τεχνική των ερωτήσεων

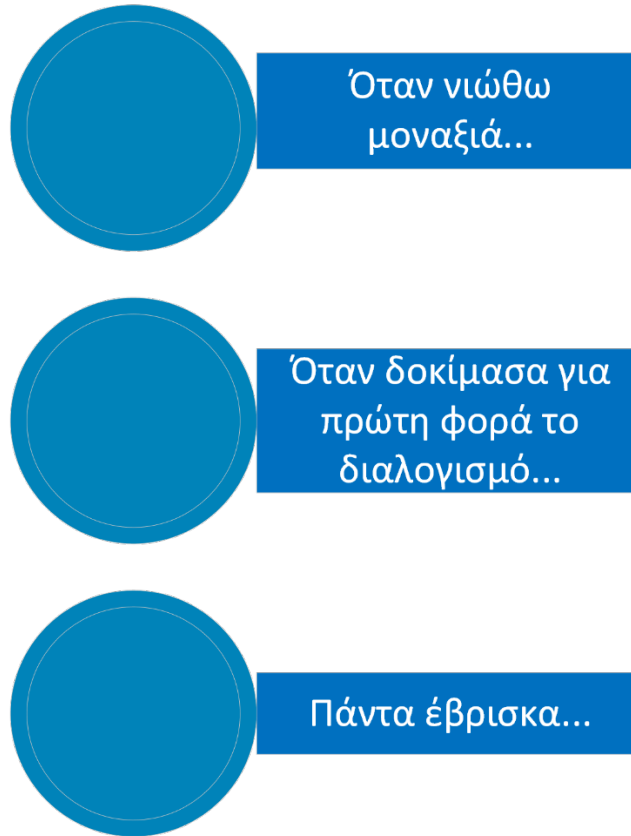
Ο παρουσιαστής (το άτομο που μιλάει) θα πρέπει να ενθαρρύνεται να διευκρινίσει στην ομάδα τι χρειάζεται ή τι θα ήθελε να κερδίσει. Ο παρουσιαστής αναμένεται να ξεκινήσει τη συμβολή των συμμετεχόντων, εάν απαιτείται.

Η παροχή συμβουλών μπορεί να μην είναι χρήσιμη όταν κατευθύνει τον παρουσιαστή προς έναν συγκεκριμένο τρόπο σκέψης/ πορεία δράσης. Αντίθετα, η χρήση της τεχνικής των ερωτήσεων βοηθά τον παρουσιαστή να βρει τις δικές του λύσεις.

Προσέξτε και αποφύγετε προτάσεις που αρχίζουν με:



Ορισμένες δηλώσεις μπορεί να επικεντρώνονται στην εμπειρία του ερωτώντος, ενώ η εστίαση θα έπρεπε να είναι στον παρουσιαστή. Για παράδειγμα:



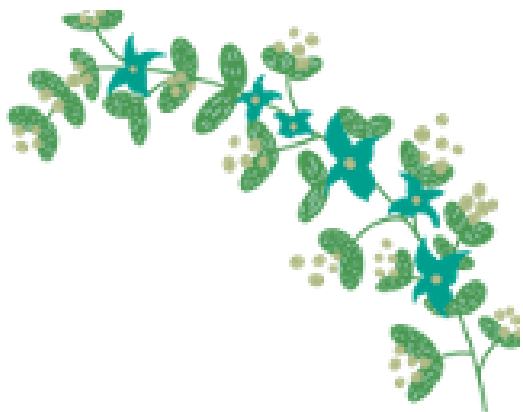
Ωστόσο, περιστασιακά ορισμένα είδη συμβουλών, όταν ζητούνται συγκεκριμένα, μπορεί να είναι χρήσιμα (αλλά μόνο αν ζητηθούν) - για παράδειγμα, ένας παρουσιαστής μπορεί να ζητήσει συμβουλές σχετικά με επαφές ή πιθανά δίκτυα.

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



Εικόνα 7- Εικόνα ενός ατόμου που διαλογίζεται κοιτάζοντας προς τον ήλιο που δύει πίσω από κάποια βουνά. Από Google Images.



Εργαλειοθήκη συντονιστών

Η ακόλουθη ενότητα παρέχει μια επισκόπηση όλων των εργαλείων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των ομάδων υποστήριξης Mindful Ageing. Τα εργαλεία θα παρουσιαστούν επίσης κατά τη διάρκεια του "Εργαστηρίου εκπαίδευσης εκπαιδευτών" για το έργο αυτό. Τα εργαλεία και οι πόροι για αυτές τις ασκήσεις είναι διαθέσιμα ως φυλλάδια και μπορείτε να έχετε πρόσβαση στο Google Drive.

Αυτά τα εργαλεία προσφέρονται ως καθοδήγηση για τον συντονιστή - δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε κάθε εργαλείο! Παρακαλούμε επιλέξτε αυτά που θεωρείτε ότι θα είναι πιο χρήσιμα για την ομάδα σας. Αυτός ο κατάλογος δεν είναι εξαντλητικός, οπότε μπορείτε να προσθέσετε και τα δικά σας! Μπορείτε να προσθέσετε νέα εργαλεία/ασκήσεις και πόρους για χρήση με την ομάδα-στόχο Mindful Ageing στην ηλεκτρονική μας πλατφόρμα.

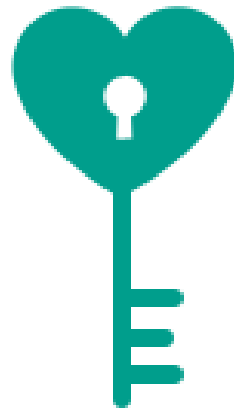


Εικόνα 8: Ένα σκίτσο κινουμένων σχεδίων με δύο ηλικιωμένους άνδρες φίλους που αγκαλιάζουν ο ένας τον άλλον και σηκώνουν τα μπαστούνια τους στον αέρα. Από Google Images.

Ασκήσεις για σπάσιμο πάγου

Παρακάτω μπορείτε να βρείτε δύο παραδείγματα απλών ασκήσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να σπάσει ο πάγος και να βοηθήσουν στην γνωριμία κατά τη διάρκεια της πρώτης συνεδρίασης της ομάδας υποστήριξης.

Σπάσιμο πάγου 1: βασική δραστηριότητα



Χρονοδιάγραμμα:

- Εισαγωγή 5 λεπτών
- 5 λεπτά για τη δραστηριότητα
- 5-10 λεπτά για συζήτηση

Υλικά:

- Τα δικά σας προσωπικά κλειδιά.

Στόχος του icebreaker είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους και να νιώσουν άνετα να μιλήσουν για τον εαυτό τους μέσα στην ομάδα.

Βήμα 1: Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να βγάλει τα κλειδιά του.

Βήμα 2: Από τα κλειδιά και τα μπρελόκ τους, κάθε συμμετέχων πρέπει να πει στην ομάδα για τον εαυτό του και πώς τον αντιπροσωπεύουν τα κλειδιά του. Για παράδειγμα: ένα σετ κλειδιών με πολλά μπρελόκ από διαφορετικές χώρες θα μπορούσε να αντιπροσωπεύει την αγάπη του ατόμου για τα ταξίδια.

Σπάσιμο πάγου 2: Ποιος είσαι; Η άσκηση με το πειρατικό πλοίο

Χρονοδιάγραμμα:

- 10 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας)

Υλικά:

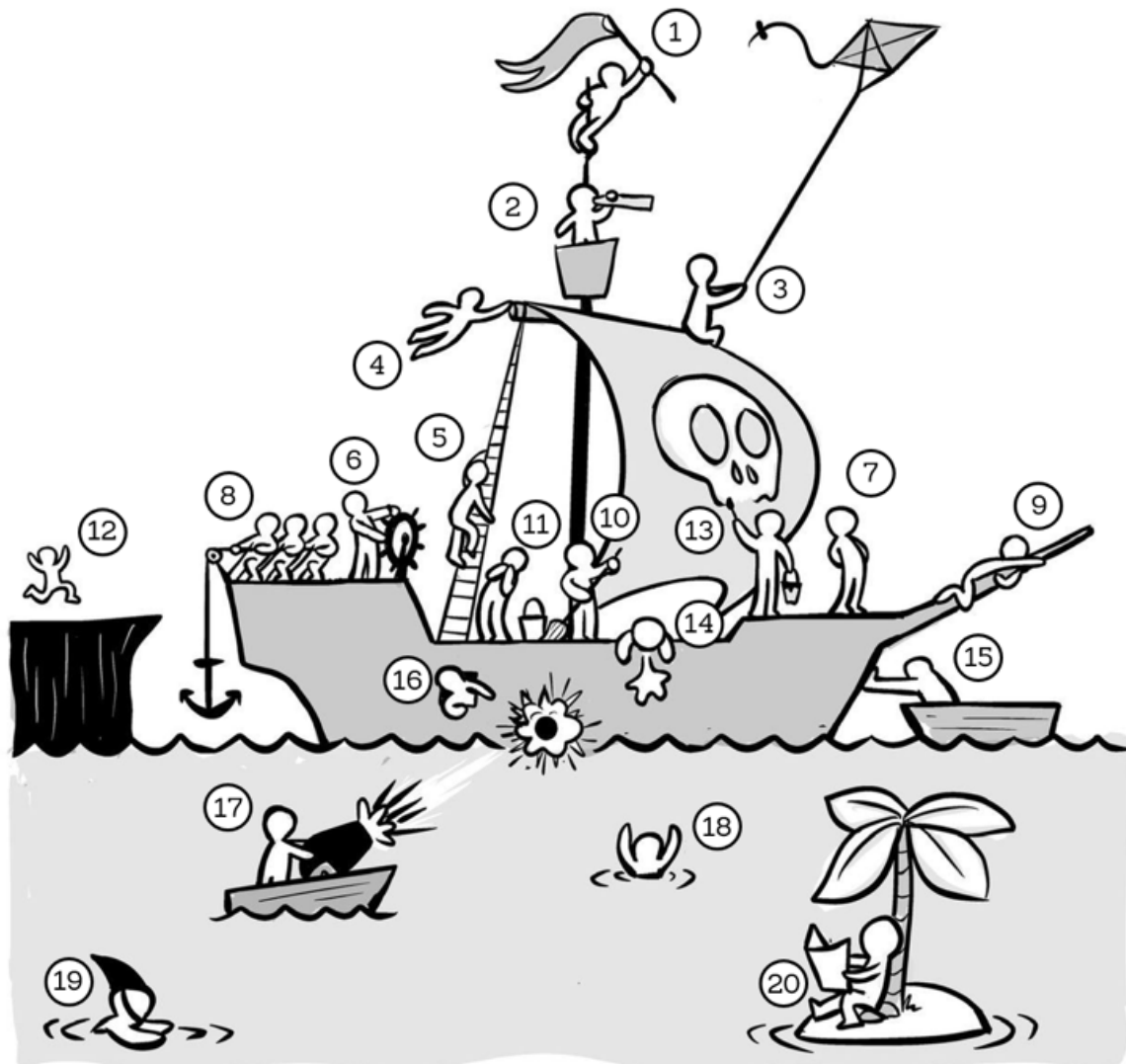
- Εικόνα του πλοίου - δείτε το φάκελο εργαλειοθήκη.

Σκοπός αυτού του icebreaker είναι να επιτρέψει σε κάθε άτομο να σκεφτεί πώς αισθάνεται για την ένταξή του στην ομάδα υποστήριξης Mindful Ageing και τη στάση του απέναντι στη γήρανση γενικά.

Βήμα 1: δείξτε στους συμμετέχοντες την εικόνα του πλοίου.

Βήμα 2: καλέστε κάθε συμμετέχοντα να σκεφτεί ποιο πρόσωπο της εικόνας τον αντιπροσωπεύει καλύτερα σε σχέση με τη γήρανση και τη συμμετοχή του στις συνεδρίες.

Βήμα 3: ζητήστε από τον καθένα να μοιραστεί τον αριθμό του ατόμου που επέλεξε και μια σύντομη πρόταση που να εξηγεί το γιατί.



Εικόνα 9: εικόνα της άσκησης του πειρατικού πλοίου από τον Juan Daniel Sobrado.⁵

⁵ Πηγή: <https://www.sessionlab.com/methods/who-are-you-the-ship-exercise>

Ασκήσεις

Παρακάτω μπορείτε να βρείτε παραδείγματα διαφόρων ασκήσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των ομάδων υποστήριξης προκειμένου να προκαλέσουν συζήτηση και να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες και τους στόχους τους.

Άσκηση 1: Σκεφτείτε διαφορετικά

Η άσκηση αυτή έχει ως στόχο να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πόσο εύκολο είναι να κολλήσουμε σε ορισμένα μοτίβα σκέψης ή συμπεριφορές αντί να σκεφτόμαστε πιο δημιουργικά και να δοκιμάζουμε νέα πράγματα ή τρόπους ζωής.

Βήμα 1: Ζωγραφίστε τις τρεις εικόνες (ή δείξτε τις στην οθόνη σας, αν λειτουργείτε μια διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης). Ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποια είναι η πρώτη εικόνα - οι περισσότεροι θα πουν ένα 3 με ρωμαϊκούς αριθμούς.

Βήμα 2: Ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποια είναι η δεύτερη και η τρίτη εικόνα. Στη συνέχεια, ρωτήστε πώς θα μπορούσαν να μετατρέψουν τη δεύτερη εικόνα σε 4 και πώς θα μπορούσαν να τη μετατρέψουν σε 10.

Βήμα 3: Στη συνέχεια, ρωτήστε τους πώς θα μπορούσαν να μετατρέψουν τη δεύτερη εικόνα σε 6. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα προσπαθήσουν να προσθέσουν ένα "I" στη δεξιά πλευρά του πάνω V του X.

Βήμα 4: Τέλος, γράψτε τη λύση - γράψτε τα δύο γράμματα SI δίπλα στο X για να φτιάξετε το 'SIX'.



Άσκηση 2: Ηλικιωμένη γυναίκα/ νεαρή γυναίκα

Βλέποντας τα πράγματα διαφορετικά...



Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι βλέπουν όταν κοιτάζουν την εικόνα - μια νεαρή ή μια ηλικιωμένη γυναίκα;

Οι περισσότεροι άνθρωποι κοιτάζουν την εικόνα και βλέπουν πρώτα ένα πράγμα - είτε την ηλικιωμένη είτε τη νεαρή κυρία. Εάν οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να δουν 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 εξηγήσει πώς.

Συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις με την ομάδα:

- Πώς ένιωθαν αν κάποιος άλλος έβλεπε κάτι διαφορετικό από εσάς και εσείς δεν μπορούσατε να το δείτε; Ίσως να ένιωθαν απογοητευμένοι ή μπερδεμένοι.
- Μπορούν να δουν και τα δύο τώρα;
- Μπορούν να επιστρέψουν στο να βλέπουν μόνο ένα;

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;

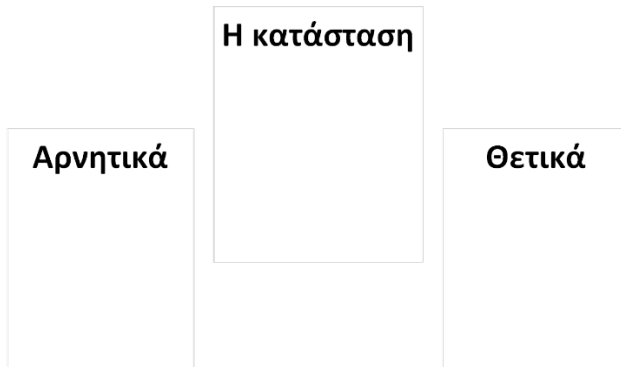
Άσκηση 3: Μετατροπή του αρνητικού σε θετικό

Αυτή η άσκηση χρησιμοποιείται για να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες που μπορεί να περνούν κάτι αρνητικό (π.χ. μια δύσκολη μετάβαση στη συνταξιοδότηση) να μετατρέψουν το μυαλό τους σε μια πιο θετική νοοτροπία. Είναι πολύ εύκολο να πέσετε σε ένα αρνητικό μοτίβο σκέψης σε δύσκολες στιγμές. Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτή την άσκηση για να υποστηρίξει τους συμμετέχοντες να αποφύγουν αυτή την παγίδα.

Ο συντονιστής θα πρέπει να δώσει τις ακόλουθες ερωτήσεις στους συμμετέχοντες και να τους ζητήσει να γράψουν τις απαντήσεις τους/ να τις σκεφτούν ατομικά.

Τι μπορείτε να κάνετε για να σκεφτείτε πιο θετικά για την τρέχουσα κατάσταση ή πρόκληση;		
Μπορείτε να αυξήσετε την αυτοπεποίθησή σας με οποιονδήποτε τρόπο;	Ποια βήματα μπορείτε να κάνετε για να εργαστείτε προς την κατεύθυνση των μελλοντικών σας ονείρων;	
Υπάρχει κάποιος στο δίκτυό σας που θα μπορούσε να σας βοηθήσει και να σας υποστηρίξει;	Πώς θα ξέρετε αν βρίσκεστε στο σωστό δρόμο;	Μπορείτε να εντοπίσετε κάποια οφέλη από τη θετική σκέψη;

Ένα πρόσθετο εργαλείο μπορεί να βοηθήσει σε αυτή τη διαδικασία. Για παράδειγμα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με μια κατάσταση χρησιμοποιώντας αυτό το διάγραμμα:



Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν την αρνητική κατάσταση που βιώνουν. Ζητήστε τους να σκεφτούν τις "μισοαόδειες" σκέψεις που κάνουν. Στη συνέχεια, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις "μισογεμάτες" προοπτικές.

Άσκηση 4: Κάρτες συναισθημάτων:

Στόχος αυτής της άσκησης είναι να προτρέψει τους συμμετέχοντες να συστηθούν ή να συζητήσουν τα συναισθήματα και τα συναισθήματά τους.

Βήμα 1: Σε κάθε συμμετέχοντα θα πρέπει να δοθεί ένα σετ καρτών. Ο συντονιστής μπορεί επίσης να τις παρουσιάσει σε μια οθόνη, δίνοντας παράλληλα στα άτομα αρκετό χρόνο για να επιλέξουν μια κάρτα.

Βήμα 2: Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επιλέξουν μια κάρτα με τίτλο (ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΠΡΟΤΑΣΗ ΣΚΕΨΗΣ) και εικόνα (ΟΠΤΙΚΗ ΕΜΠΝΕΥΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΑΦΗΣΟΥΝ ΤΗΝ ΣΚΕΨΗ ΤΟΥΣ), την οποία αισθάνονται ότι τους απευθύνεται σε μεγαλύτερο βαθμό. Η κάρτα πρέπει αφορά στην παρούσα στιγμή.

Βήμα 3: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τα συναισθήματά τους και, αν είναι αρνητικά, να αξιολογήσουν τρόπους για να αλλάξουν πτυχές των περιστάσεων που θα μπορούσαν να ανακουφίσουν τους αγώνες τους. Εάν τα συναισθήματα είναι θετικά, θα μπορούσαν να αναλογιστούν τις πτυχές της ζωής τους που λειτουργούν καλά και να αξιολογήσουν τα πράγματα που θα έπρεπε να κάνουν περισσότερο.

- Οι κάρτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν με σκοπό να συστηθεί κανείς στους άλλους και να συζητήσει για το πού αισθάνεται ότι βρίσκεται στη ζωή του αυτή τη στιγμή. Οι κάρτες μπορούν να λειτουργήσουν ως πηγή έμπνευσης. Μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία δεσμών με άλλους.
- Ο διαμεσολαβητής θα μπορούσε να διαμορφώσει τη διαδικασία χρησιμοποιώντας μια κάρτα για να συστηθούν πρώτα οι ίδιοι ή να παρουσιάσουν ένα συναίσθημα που έχουν.
- Δείγματα καρτών μπορείτε να βρείτε στην Εργαλειοθήκη Συντονιστών.

Άσκηση 5: Καθορισμός στόχων SMART

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να θέσουν κάποιους βασικούς στόχους για να εργαστούν σε όλη τη διάρκεια των συνεδριών της ομάδας υποστήριξης Mindful Ageing. Οι στόχοι θα πρέπει να τους βοηθήσουν να εργαστούν προς την κατεύθυνση ενός πιο θετικού τρόπου ζωής καθώς μεγαλώνουν.

Μερικά παραδείγματα είναι:

- "Θα διαλογίζομαι για 10 λεπτά κάθε μέρα".
- "Θα παρακολουθώ ένα μάθημα γιόγκα μία φορά την εβδομάδα,
- "Θα εργαστώ εθελοντικά σε μια τοπική λέσχη κηπουρικής.

	<p><u>Συγκεκριμένος</u></p> <p>Τι θέλετε να πετύχετε; Γιατί θέλω να το πετύχω αυτό; Ποιες είναι οι απαιτήσεις; Ποιοι είναι οι περιορισμοί;</p>	
	<p><u>Μετρήσιμος</u></p> <p>Πώς θα μετρήσω την πρόοδό μου; Πώς θα ξέρω πότε ο στόχος μου έχει επιτευχθεί;</p>	
	<p><u>Εφικτός</u></p> <p>Πώς μπορεί να επιτευχθεί ο στόχος; Ποια είναι τα επόμενα βήματα που πρέπει να κάνω;</p>	
	<p><u>Σχετικός</u></p> <p>Αξίζει τον κόπο ο στόχος αυτός; Είναι η κατάλληλη στιγμή; Έχω τους απαραίτητους πόρους για να επιτύχω αυτόν τον στόχο;</p>	
	<p><u>Χρονικά περιορισμένος</u></p> <p>Πόσος χρόνος θα χρειαστεί για την επίτευξη αυτού του στόχου; Πότε πρέπει να ολοκληρωθεί αυτός ο στόχος; Πότε θα εργαστώ για την επίτευξη αυτού του στόχου;</p>	

Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν ή να σκεφτούν έναν στόχο που θα ήθελαν να επιτύχουν.

Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν πώς θα κάνουν τον στόχο τους SMART. Θα πρέπει να ακολουθήσουν το ακρωνύμιο στο παραπάνω φυλλάδιο και να καταγράψουν τις απαντήσεις τους πριν συζητήσουν με τα μέλη της ομάδας.

Άσκηση 6: Τροχός της Ζωής

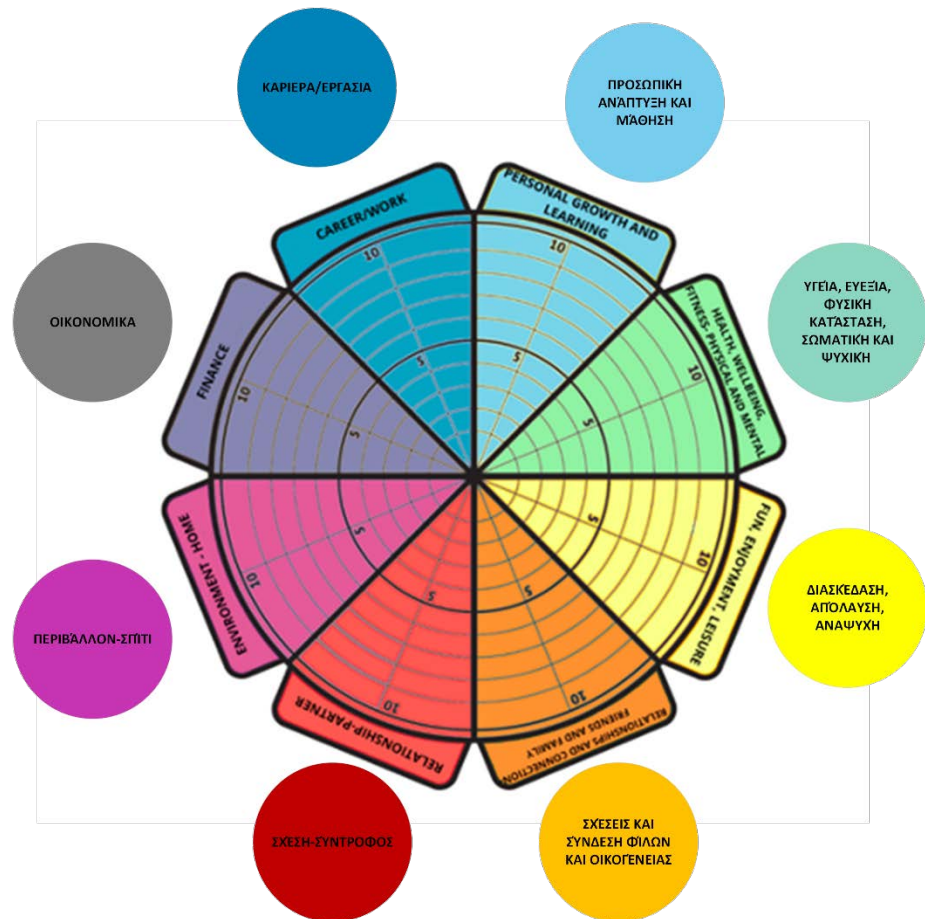
Η άσκηση αυτή επιτρέπει στα άτομα να αποκτήσουν μια εικόνα του τρόπου με τον οποίο ξοδεύουν χρόνο και ενέργεια για να καλύψουν τις ανάγκες τους, καθώς και των τομέων στους οποίους θα ήθελαν να βελτιωθούν.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να δουλέψουν πάνω στον Τροχό της Ζωής σε ένα κομμάτι χαρτί. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά στον προβληματισμό σχετικά με τους βασικούς τομείς της ζωής ενός ατόμου που αναπαρίστανται ως "πίτα" και χωρίζονται σε "8 φέτες". Κάθε πίτα μπορεί να βαθμολογηθεί από 0-10, όπου το 0 αντιπροσωπεύει μηδενική ικανοποίηση και το 10 αντιπροσωπεύει πλήρη εκπλήρωση.

Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθορίσουν τι αντιπροσωπεύει η πίτα. Μπορείτε να παρέχετε κάποια καθοδήγηση προτείνοντας θέματα όπως σχέσεις, επιτεύγματα ή οικονομικά.

Βήμα 2: Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σημειώσουν μια κουκκίδα σε κάθε πίτα που αντιπροσωπεύει το σημείο στο οποίο αισθάνονται ότι βρίσκονται όσον αφορά τη συνολική ικανοποίησή τους από τον συγκεκριμένο τομέα της ζωής τους.

Βήμα 3: Αφού σημειωθούν όλες οι τελείες, οι συμμετέχοντες μπορούν να ενώσουν όλες τις τελείες και να δουν πόσο "τροχοειδής" είναι στην πραγματικότητα ο τροχός και να χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες για να προβληματιστούν και να θέσουν ουσιαστικούς στόχους.



Άσκηση 7: Αερόστατο θερμού αέρα

Ίσως θελήσετε να ανατρέξετε στην πηγή "ενδογενή και εξωγενή κίνητρα" πριν ξεκινήσετε αυτή την άσκηση.

Η άσκηση αυτή βοηθά τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα βασικά πράγματα που τους ωθούν και τους δίνουν κίνητρο και να διερευνήσουν πώς μπορούν να βρουν κίνητρα, δίνοντας προτεραιότητα στις δραστηριότητες που τους δίνουν χαρά.

Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν ένα αερόστατο σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί. Ζητήστε τους να γράψουν σε ένα post-it σημείωμα όλες τις δραστηριότητες που κάνουν/έχουν σήμερα στη ζωή τους ή που θα ήθελαν να έχουν στη ζωή τους. Για παράδειγμα, εθελοντισμός, χόμπι, κοινωνικές δραστηριότητες, εργασία, οικογενειακές υποχρεώσεις.

Βήμα 2: Κάθε σημείωμα post-it αντιπροσωπεύει ένα βάρος που συγκρατεί το

μπαλόκι. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να αφαιρούν τα post-it σημειώματα.

Βήμα 3: οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να σκέφτονται τις δραστηριότητες που τους κινητοποιούν και τους ενθουσιάζουν μέχρι το μπαλόκι να είναι αρκετά ελαφρύ ώστε να επιπλέει. Οι δραστηριότητες που αποσύρθηκαν τελευταίες αντιπροσωπεύουν τους βασικούς κινητήριους μοχλούς και τις δραστηριότητες στις οποίες θα πρέπει να επικεντρωθούν για να παραμείνουν παρακινήμενοι και αφοσιωμένοι.



Εικόνα 10: Απεικόνιση ενός πράσινου αερόστατου από το Canva.

Άσκηση 8: Ο πίνακας οράματός μου

Στόχος αυτής της άσκησης είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να διερευνήσουν και να οραματιστούν τα πράγματα που θέλουν να επιτύχουν στο μέλλον. Ένας πίνακας οράματος είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορείτε να εστιάσετε την ενέργειά σας στην επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου.

Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν το δικό τους πίνακα οράματος, εστιάζοντας στο πώς οραματίζονται τη συνταξιοδότησή τους και την τρίτη ηλικία. Ενθαρρύνετε τους να είναι όσο το δυνατόν πιο λεπτομερείς.

Πιθανές προτροπές:

- Πού θα ζήσουν;
- Ποιες δραστηριότητες θα κάνουν σε τακτική βάση;
- Πώς θα είναι η διατροφή τους;
- Ποια είναι τα χόμπι/ενδιαφέροντά τους;
- Με ποιον θέλουν να περνούν το χρόνο τους;

Ο πίνακας οράματος έχει σχεδιαστεί για να είναι μια δημιουργική δραστηριότητα και θα πρέπει να παράγεται με τον τρόπο που προτιμά το άτομο. Ίσως θελήσετε να δώσετε στους συμμετέχοντες ένα φύλλο χαρτιού A3, ψαλίδι, κόλλα και είδη τέχνης και χειροτεχνίας, ώστε να δημιουργήσουν ένα κολάζ. Αν το κάνετε διαδικτυακά, ίσως θελήσετε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τον δικό τους εξοπλισμό και να μοιραστούν τη δημιουργία τους στο τέλος χρησιμοποιώντας την κάμερα ή την επιλογή "κοινή χρήση οθόνης", αν επιθυμούν να εργαστούν ψηφιακά.

Αυτό θα μπορούσε επίσης να συνδεθεί με τη δραστηριότητα SMART goals. Ποια μικρά βήματα μπορούν να κάνουν οι συμμετέχοντες για να προχωρήσουν προς την επίτευξη του οράματός τους;

Άσκηση 9: Άσκηση αναστοχασμού σχέσεων

Η άσκηση αυτή ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια σημαντική σχέση στη ζωή τους. Θα μπορούσε να είναι ένας συνάδελφος, ένας φίλος, ένας σύντροφος ή ένα παιδί. Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με αυτή τη σχέση και τα προσωπικά τους όρια.

Το να είμαστε πιο προσεκτικοί με τις σχέσεις που έχουμε και το πώς τις φροντίζουμε μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο στη θετικότητα και την ευτυχία μας!

Πιθανές ερωτήσεις για προβληματισμό:

- Τι θεωρείτε πολύτιμο για τον εαυτό σας;
- Σας σπρώχνουν ή σας τραβούν προς μια κατεύθυνση που δεν σας ταιριάζει;
- Αισθάνεστε ότι χάνετε τον εαυτό σας;

Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαριθμήσουν δύο πράγματα που θα μπορούσαν να αλλάξουν σε αυτή τη σχέση. Χρειάζεται να ζητήσουν αλλαγή συμπεριφοράς από το άλλο άτομο ή είναι κάτι που μπορούν να αλλάξουν οι ίδιοι στον εαυτό τους;

Βήμα 2: Συζήτηση και εντοπισμός κοινών θεμάτων που προκύπτουν από την ομάδα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση των σχέσεων και στην υπέρβαση των εμποδίων που μπορεί να αντιμετωπίζουν στη θέσπιση ορίων.

Άσκηση 10: 6 βαθμοί διαχωρισμού:

Η άσκηση αυτή βασίζεται στη διάσημη θεωρία των "6 βαθμών διαχωρισμού" και μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα δίκτυά τους και πώς αυτά μπορούν να καλλιεργηθούν και να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά σε περιόδους που χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη.⁶

Βήμα 1: Χωρίστε την ομάδα σας σε ζευγάρια.

Βήμα 2: Κάθε ζευγάρι θα πρέπει να αφιερώσει λίγα λεπτά για να συστηθεί το ένα στο άλλο.

Βήμα 3: Ζητήστε από κάθε ζεύγος να φτιάξει έναν κατάλογο με τα πράγματα που έχουν κοινά.

Προτροπές:

- Πού μεγάλωσαν
- Πού πήγαν σχολείο
- Πού έχουν εργαστεί
- Τι χόμπι έχουν
- Πού πηγαίνουν για να κοινωνικοποιηθούν.

Από αυτό, μπορούν να βρουν έναν κοινό φίλο ή γνωστό;



⁶ Η θεωρία των έξι βαθμών διαχωρισμού προέκυψε από τις εργασίες που διεξήγαγε ο ψυχολόγος Stanley Milgram τη δεκαετία του 1960. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη θεωρία δείτε: <https://exploringyourmind.com/the-six-degrees-of-separation-theory/>

Σενάρια διαλογισμού

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένα παραδείγματα πηγών που περιέχουν πρακτικές διαλογισμού και σενάρια που μπορεί να είναι χρήσιμα για χρήση με τους συμμετέχοντες στην αρχή των συνεδριών της ομάδας υποστήριξης.

- 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/>

Τα επόμενα βήματα

Στο πλαίσιο της υλοποίησης του έργου Mindful Ageing, προβλέπεται ότι οι ομάδες υποστήριξης θα γίνουν αυτοσυντηρούμενες. Κάθε συντονιστής θα προσδιορίσει τουλάχιστον 2 συμμετέχοντες που θα αναλάβουν την ηγεσία της ομάδας υποστήριξης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (το οποίο μπορεί να συμφωνηθεί σε προσωπική βάση). Τα άτομα αυτά θα "αναβαθμιστούν" και θα εκπαιδευτούν ως ηγέτες στη μεθοδολογία από τους εταίρους του έργου - στη συνέχεια θα αναλάβουν τη δέσμευση να συνεχίσουν να διευθύνουν τις ομάδες τους για να παρέχουν συνεχή υποστήριξη στα υπάρχοντα και ενδεχομένως σε νέα μέλη.

Η διαδικασία αυτή μπορεί να αναπτυχθεί και να συμφωνηθεί σε τοπικό επίπεδο ανάλογα με τα εμπλεκόμενα άτομα- για παράδειγμα, οι ομάδες μπορεί να επιθυμούν να συνεχίσουν να συναντώνται πρόσωπο με πρόσωπο σε τακτική βάση ή οι ομάδες μπορεί να μεταβούν σε μια "διαδικτυακή" μορφή, χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως το What's App ή το Skype για να συνεχίσουν να συναντώνται για να αλληλοϋποστηρίζονται. Στη διάρκεια της πανδημίας COVID19, θα υποστηρίξουμε τις ομάδες να αναπτύξουν δεξιότητες πληροφορικής που μπορούν να τις βοηθήσουν να συναντώνται μέσω της διαδικτυακής τεχνολογίας, προκειμένου να υποστηρίξουν εάν προκύψουν παρόμοιες καταστάσεις ξανά στο μέλλον, καθώς αυτό ήταν ανεκτίμητο για τη σύνδεση των ατόμων με την υποστήριξη κατά τη διάρκεια της κρίσης.

Η πτυχή αυτή θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη σε όλη τη διάρκεια της υλοποίησης των Ομάδων Υποστήριξης για τη συνειδητή γήρανση: Οι συντονιστές μπορεί να επιθυμούν να ρωτήσουν τους συμμετέχοντες κατά τη φάση της εγγραφής, αν η εθελοντική καθοδήγηση αυτών των ομάδων είναι κάτι που θα τους ενδιέφερε. Όσοι έχουν κίνητρο για κάτι τέτοιο και έχουν δείξει δέσμευση να κάνουν αλλαγές στην καθημερινή τους ζωή μέσω της συμμετοχής τους στα Bootcamps και στις Ομάδες Στήριξης μπορούν στη συνέχεια να εκπαιδευτούν για να διευκολύνουν και να διευθύνουν την ομάδα στο μέλλον.

Παραρτήματα:

Συμφωνία ομάδας υποστήριξης της ενσυνείδητης γήρανσης:

Όνομα και διεύθυνση του οργανισμού

Οι δεσμεύσεις μας:

Συμφωνούμε να:

- Να συμμετάσχετε σε μια ομάδα υποστήριξης Mindful Ageing
- Παρακολουθείτε την ομάδα υποστήριξής σας και βεβαιωθείτε ότι συναντιέστε τουλάχιστον 3 φορές
- Να σας παρέχεται υποστήριξη κατά τη διάρκεια του έργου Mindful Ageing.

Οι δεσμεύσεις σας:

Συμφωνείτε να:

- Παρακολουθείτε και συμμετέχετε ενεργά σε όλες τις συναντήσεις με την Ομάδα Υποστήριξής σας (τουλάχιστον 3 ή περισσότερες συνεδριάσεις μπορούν να συμφωνηθούν από την Ομάδα Υποστήριξης)
- Ειδοποιήστε τον [ονομασία του οργανισμού] και τον μέντορά σας εάν δεν μπορείτε να συμμετάσχετε σε μια συνάντηση (τουλάχιστον 2 ημέρες νωρίτερα).
- Συμπληρώστε όλα τα απαραίτητα έγγραφα και επιστρέψτε μας: έντυπα αξιολόγησης μετά από κάθε συνεδρία

Εμπιστευτικότητα:

- Συμφωνώ ότι δεν θα αποκαλύψω εμπιστευτικές πληροφορίες που ενδέχεται να λάβω γνώση στην ομάδα υποστήριξης σε οποιοδήποτε εξωτερικό πρόσωπο, χωρίς την προηγούμενη συγκατάθεση της [όνομα οργανισμού] και των συμμετεχόντων στην ομάδα.
- Σημειώστε ότι η μη τήρηση των δεσμεύσεών σας θα αντιμετωπιστεί σοβαρά από την [όνομα οργανισμού] και έχουμε το δικαίωμα να σας διαγράψουμε από το πρόγραμμα λόγω μη συμμόρφωσης.

Όνομα.....

Υπογραφή.....

Ημερομηνία.....

Εάν έχετε οποιαδήποτε απορία σχετικά με την παρούσα συμφωνία, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το [όνομα] μέσω του [email].

Έντυπο αξιολόγησης του ελέγχου Mindful Ageing Mindfulness Audit:

Αυτό το έντυπο πρέπει να συμπληρωθεί από τους συμμετέχοντες πριν ή κατά τη διάρκεια της πρώτης συνεδρίας. Στη συνέχεια, θα πρέπει να συμπληρωθεί μετά την τελευταία συνεδρία τους, ώστε οι συντονιστές να μπορούν να παρέχουν στους συμμετέχοντες τα γραφήματα των κοινωνικών δεξιοτήτων τους.

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

Παρακαλώ αξιολογήστε τον εαυτό σας αυτή τη στιγμή (1= κακή, 5= εξαιρετική).

	1	2	3	4	5
Καταλαβαίνω τους δικούς μου περιορισμούς.					
Αισθάνομαι αισιόδοξος/η για το μέλλον.					
Έχω ένα ισχυρό δίκτυο το οποίο μπορώ να αξιοποιήσω όταν χρειάζομαι υποστήριξη.					
Είμαι σίγουρος/η.					
Ξέρω τι θέλω μετά.					
Μπορώ να διαχειρίζομαι το άγχος					
Μπορώ να οικοδομήσω εύκολα νέες σχέσεις.					
Έχω καλή αίσθηση του χιούμορ.					
Θέτω στον εαυτό μου					

ρεαλιστικούς στόχους και τους πετυχαίνω.					
Συμβάλλω θετικά στην κοινωνία.					
Είμαι περήφανος για όσα έχω πετύχει στη ζωή μου μέχρι τώρα.					

Έντυπο αξιολόγησης συνεδρίας ομάδας υποστήριξης Mindful Ageing:

Συμπληρώνεται από συντονιστή

Όνομα συντονιστή.....

Αριθμός ομάδας.....

Αριθμός συνεδρίας.....

Ημερομηνία.....

Συμπληρώνεται από τους συμμετέχοντες:

1. Ποιες ήταν οι προσδοκίες σας για τη σημερινή ομάδα υποστήριξης και εκπληρώθηκαν;
2. Ποια είναι τα 3 βασικά πράγματα που θα πάρετε από τη σημερινή συνεδρία;
3. Ποιο ήταν το καλύτερο μέρος της ομάδας υποστήριξης μέχρι στιγμής;
4. Κανένα άλλο σχόλιο;

Όνομα.....

Ημερομηνία.....

Σας ευχαριστώ! Παρακαλούμε επιστρέψτε το στον συντονιστή.

Τα σχόλιά σας ενδέχεται να συμπεριληφθούν σε μελλοντικό υλικό προώθησης/ μάρκετινγκ για το πρόγραμμα Mindful Ageing. Εάν συμφωνείτε να χρησιμοποιηθούν τα σχόλιά σας για τους σκοπούς αυτούς, παρακαλούμε σημειώστε αυτό το πλαίσιο:

Αναφορές:

Όλες οι εικόνες που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έκθεση προέρχονται από διαδικτυακές πηγές ελεύθερης χρήσης, όπως το Canva και το unsplash. Όταν χρησιμοποιήθηκαν εικόνες Google Images, οι ρυθμίσεις τροποποιήθηκαν ώστε να παρέχονται εικόνες που ήταν ελεύθερης χρήσης.

Το branding και ο σχεδιασμός του παρόντος εγγράφου δημιουργήθηκαν από την εταιρική σχέση Mindful Ageing.

- Ένα πρόγραμμα σπουδών για προπονητές και εκπαιδευτικούς του Van Dyke (2014)
- Ο κύκλος βιωματικής μάθησης του Kolb (1975)

Σύνδεσμοι ιστοτόπων:

- <https://exploringyourmind.com/the-six-degrees-of-separation-theory/>
- <https://www.sessionlab.com/methods/who-are-you-the-ship-exercise>
- <https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/>
- <https://insighttimer.com/en-gb>
- Τι είναι η μάθηση δράσης: https://www.youtube.com/watch?v=IAJ0z_IdZXE
- Το 3λεπτο Kolb <https://www.youtube.com/watch?v=ObQ2DheGOKA>
- Πώς μαθαίνουμε φυσικά <https://www.youtube.com/watch?v=aF63HHVbpQ8>