



Интелектуален продукт 2 Mindful Ageing Bootcamp – тридневен семинар за пълноценно остаряване

Ръководство за обучаеми

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Съдържание

Съдържание	2
Въведение	3
Организации - партньори	4
Какво споделят участниците?	5
Онлайн платформата за пълноценно остаряване	6
Примерна програма на обучението	7
Индивидуални форми за регистрация на участници	9
Презентационни материали	10
Тетрадка за участници	Error! Bookmark not defined.
Материали за оценка	19
Контакти	19

Въведение

Тридневният семинар за пълноценно остаряване „Mindful Ageing Bootcamp” е разработен като част от проект “Mindful Ageing”, който има за цел да насърчи хората на възраст над 50 години към позитивно и здравословно мислене и начин на живот. В допълнение на това, инициативата се стреми да популяризира значението на физическата и умствената активност сред хора в напреднала възраст, като важни дейности свързани с предотвратяване на изолацията и смекчаване на потенциални проблеми, които могат да възникнат в бъдеще.

В тази насока, тридневните семинари по методологията „Mindful Ageing Bootcamp” предоставят на участниците възможност да повишат познанията си в тази насока, а също и да практикуват различни методи за подобряване на психологичното здраве, включително такива базирани на осъзнатостта като дейност за насърчаване на активното стареене.

Това ръководство има за цел да предостави информация на потенциалните участници в програмата. Надяваме се, че ще ви даде представа какво да очаквате в рамките на тридневната програма на семинара, като ви запознае с някои от основните практически инструменти и теория, които ще приложим по време на събитието. Запознайте се с ресурсите, които ви предлагаме в това ръководство, за да сте подготвени по-добре за различните сесии по време на обучението.

За повече информация относно проекта посетете:

Уебсайтът: <https://mindfulageing.eu/>

Фейсбук страницата: <https://www.facebook.com/MindfulAgeingEU>

Организации - партньори

Mindful Ageing включва партньори от 6 организации от Европа



Inova Consultancy, Обединено кралство



Сдружение БИКЦ - Сандански, България



CCS, Ирландия



IED, Гърция



E-Seniors, Франция



VAMK, Финландия

Какво споделят участниците?

Първите участници в на тренировъчните лагери Mindful Ageing Bootcamps, който се проведе в страните – участници в инициативата споделиха своите впечатления от събитията! Вижте коментарите им на английски език по-долу.



"Before I joined this course I felt like I was drifting. My recent retirement had come about in a sudden and unplanned way. I had always believed myself to be defined by my career and was feeling lost and lacking direction.

This course made me feel in control of the next stages of my life, I now understand that I have real, valid and valuable choices. I understand the next part of my life can be as fulfilling as the last part, if not more so.

I also found a great new bunch of friends to go on this journey alongside. We had such a great time."

Mindful Ageing Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union inova consultancy



"An excellent workshop for the over fifties. Great balance of physical activities and theory. Good combination of materials used i.e videos/ handouts/ practical tasks. A valuable use of my time."

Mindful Ageing Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union inova consultancy

Снимки от проведените събития във Великобритания:



Онлайн платформата за пълноценно остаряване

Като част от дейностите по проекта Mindful Ageing бе разработена и платформа за онлайн обучение, чрез която може да научите повече, както за концепцията на пълноценното остаряване и всички теми, които бяха представени по време на семинарите, да пробвате забавни онлайн игри и дейности, а също и да получите полезни съвети как да останете здрави и активни.

Регистрирайте се в платформата на: <https://mindfulageing.lykio.com/>

Примерна програма на обучението

<<БЕЛЕЖКА ЗА ОРГАНИЗАТОРИТЕ: ПРЕДИ ДА ПРЕДСТАВИТЕ ТОВА РЪКОВОДСТВО НА ПОТЕНЦИАЛНИТЕ УЧАСТНИЦИ, ТОЗИ РАЗДЕЛ ТРЯБВА ДА БЪДЕ АКТУАЛИЗИРАН С ИНФОРМАЦИЯ, КОЯТО ТРЯБВА ДА БЪДЕ АДАПТИРАНА СПРЯМО ИЗБРАНАТА ОТ ВАС ПРОГРАМА И СЪДЪРЖАНИЕ>>

ДЕН 1 „ОЦЕНКА НА БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО“

В **Ден 1** ще разгледаме потенциалните ефекти на остаряването върху тялото и ума. Ще се запознаем с концепцията на активното остаряване и ще оценим нашето собствено благосъстояние, умствено и физическо здраве.

Добре дошли и упражнение за запознаване на участниците	Участниците ще бъдат приветствани с добре дошли в програмата и ще направим едно кратко упражнение за разчупване на леда - „Две истини, една лъжа“
Попълване на формуляр за оценка на благосъстоянието	Участниците ще попълнят кратък формуляр за „Оценка на благосъстоянието“, който съдържа различни твърдения, които трябва да оцените по скалата от 1 до 5 (1 – Не съм съгласен/а – 5 Напълно съм съгласен/а). Накрая на семинара ще ви помолим отново да оцените всяко от твърденията. Целта е да видим дали сме успели да повлияем върху всяко от тях
Пълноценното остаряване – кратка предистория на проекта	Кратко представяне на целта на проекта и резултатите от изследванията, проведени в страните – участници в инициативата.
Дискусия в група	Дискусия относно осъзнатостта и предизвикателствата пред остаряването и как нашите преценки и предразсъдъци влияят на това по какъв начин остаряваме.
Предупредителни признаци за лошо психично здраве	Презентация как да разпознаем ранните признаци за проблеми с психичното здраве.
Дискусия за духовното здраве	Дискусия в групата относно важността на духовното здраве и връзката му с физическото и психологическо благополучие.

Планиране за положително остаряване - Какво можем да направим? Как да си поставяме цели?	Какво е позитивното остаряване? Да се подготвим за позитивно остаряване!
Какво се променя, когато остаряваме?	Презентация и дискусия за въздействията върху човек, докато остаряваме.
Диалог и дискусия	Споделяне на личният опит на участниците относно техните нагласи към остаряването.
Закриване на ден 1 - Обратна връзка	Отзиви и впечатления от участниците.

ДЕН 2 „РАЗВИТИЕ НА ЗДРАВ И ПОЗИТИВЕН УМ И ТЯЛО“

По време на Ден 2 ще се съсредоточим върху използването на различни практики за осъзнатост с цел поддържане на здравословен и активен начин на живот. Ще проучим и как невролингвистичното програмиране (НЛП) може да ни помогне да развием по-положителна нагласа към остаряването.

Въвеждащо упражнение	Ще започнем с кратка медитация с дишане, водена от фасилитатор.
World Cafe сесия	В тази сесия ще използваме концепцията „World Coffee“, за да обсъдим и споделим идеи относно остаряването и вниманието в спокойна, неформална и творческа атмосфера.
Медитация/осъзнатост	В този раздел ще ви запознаем с термина осъзнатост (Mindfulness) и как тази техника може да ви бъде полезна докато остарявате. Ще опитаме някои прости упражнения за осъзнатост и медитация
Мисловни карти и водене на дневник	Тук ще проучим Mind Mapping и Journaling и как тези упражнения са част от практикуването на осъзнатостта.
Интерактивни умствени игри	В тази част от семинара участниците ще имат възможност да изпробват някои игри и дейности, които могат да подобрят мозъчната им активност!
НЛП и рефрейминг	В този раздел ще разгледаме някои от основните принципи и предимства на НЛП и как те могат да ни помогнат да преосмислим отношението си към остаряването.
Закриване на ден 2 - обратна връзка	Отзиви и впечатления от участниците

ДЕН 3 "ВРЕМЕ Е ЗА ПРАКТИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ"

В Ден 3 ще ви предоставим набор от дейности и сесии, за да ви помогнем да изпробвате някои нови начини да останете здрави и активни докато остарявате!

Примерни дейности и упражнения	<p>Последният ден от семинара е насочен към практикуването на различните методи и техники, с които се запознахме по време на първите два дни на обучението. Може да бъдат предвидени индивидуални и групови занимания по йога, тай чи, разговори за здравословно хранене, зумба и други!</p> <p><<ТОЗИ РАЗДЕЛ ТРЯБВА ДА БЪДЕ АКТУАЛИЗИРАН С ИНФОРМАЦИЯ, КОЯТО ТРЯБВА ДА БЪДЕ АДАПТИРАНА СПРЯМО ИЗБРАНАТА ОТ ВАС ПРОГРАМА И СЪДЪРЖАНИЕ >></p>
Изготвяне на план за действие	<p>В тази последна сесия е добре да начертаем собствен план за действие, който да бъде базиран на това, което научихме по време на семинара. Трябва да си поставим конкретни цели за определени аспекти от нашия живот.</p>
Оценка и обратна връзка	<p>Отзиви и впечатления от участниците</p>

Индивидуални форми за регистрация на участници

Обучителните семинари „Mindful Ageing Bootcamp” са част от проекта Mindful Ageing, финансиран от програмата Еразъм + на Европейската комисия. В тази връзка, преди началото на обучението, всеки участник следва да подпише декларация, че е запознат с темата и спецификата на семинара и ще се включи активно в планираните теоретични и практически сесии и упражнения.

Моля, вижте **Приложение 1**.

Презентационни материали

Въпреки, че семинарите са планирани по начин, който да предоставя максимална гъвкавост и възможност за интеракция, по време на сесиите вашият фасилитатор ще използва набор от презентационни слайдове, които предлагат общата структура на семинара и темите, които са засегнати в рамките на трите дни от работната програма.

Вижте повече в Приложение 2.

<<ЗАБЕЛЕЖКА ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ: ТРЯБВА ДА ДОБАВИТЕ КОПИЕ ОТ ВАШИТЕ ФИНАЛНИ СЛАЙДОВЕ КЪМ ПРИЛОЖЕНИЯТА, ПРЕДИ ДА ИЗПРАТИТЕ ТОЗИ ДОКУМЕНТ НА УЧАСТНИЦИТЕ В ОБУЧЕНИЕТО>>

Това, което ме интересува е:

Важни неща, които трябва да запомните:

Всякакви други бележки:

Това, което ме интересува е:

Важни неща, които трябва да запомните:

Всякакви други бележки:

МОЯТ MINDFUL AGEING ДНЕВНИК

ДЕН 3

Нещото, което ми хареса най-много днес е:

Всякакви други бележки:

Моите цели, които си поставих по време на семинара

Желанието ни е всеки, който посети семинара за пълноценно остаряване, да приложи част от наученото на практика, за да изгради по-здравословна и по-позитивна нагласа към остаряването. Каним ви да използвате този раздел, за да си поставите някои цели, които да ви помогнат да поддържате това, което сме започнали в тези сесии.

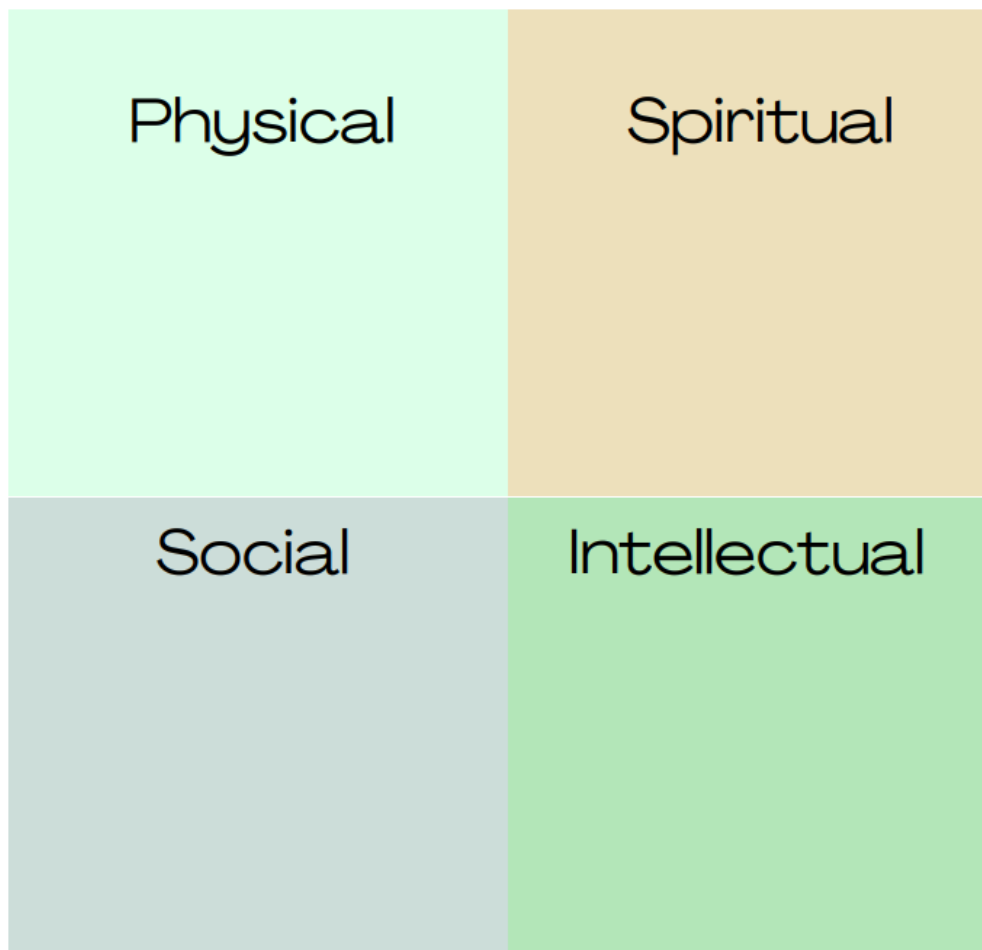
[Поставете си SMART цели, които са:](#)

- Специфични
- Измерими
- Достижимо
- Уместно
- Време

Например, „Ще се опитам да медитирам всяка сутрин за 10 минути, за да изчистя ума си и да се почувствам подготвен за предстоящия ден“.

Целите, които искам да си поставя в резултат от участието си в Mindful Aging Bootcamp могат да бъдат разделени по този начин:

GOALS



Материали за оценка

Вашето мнение е важно за нас! Моля, попълнете формулярите за оценка след всяка сесия и в края на целия семинар, за да подобрим следващите събития, които планираме да организираме!

Вижте приложение 2 и 3.

Контакти

За повече информация относно програмата Mindful Ageing можете да посетите <https://mindfulageing.eu/> или се свържете с нас на:

Великобритания: cusher@inovaconsult.com

България: plamenpvt@gmail.com

Франция: noemiegovindin.eseniors@gmail.com

Финландия: helena.Leppanen@vamk.fi

Гърция: ekarathanasi@ied.eu