

woRksite COMMUnIcaTion -RECOMMIT-

Erasmus+ | KA2 - Cooperation partnerships in adult education
Project no. 2022-1-CY01-KA220-ADU-000088959

RE COM MIT

Ενδυνάμωση της επανένταξης μέσω της θεραπείας αποδοχής και δέσμευσης (ACT)

Το έργο RECOMMIT αξιοποιεί τη δύναμη της Εικονικής Πραγματικότητας (VR) και άλλων ψηφιακών εργαλείων για την υποστήριξη των κρατούμενων στην ανάπτυξη βασικών ψυχολογικών δεξιοτήτων. Αυτές οι δεξιότητες κυμαίνονται από την αποτελεσματική επικοινωνία έως τη λήψη αποφάσεων και δράσεων με βάση την αξία, όλα βασισμένα στη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ACT). Εστιάζοντας στην ψυχολογική ευελιξία, βοηθάμε τα άτομα να προσαρμοστούν, να αναπτυχθούν και να ευδοκιμήσουν στο ταξίδι τους προς την επανένταξη.



Το ACT είναι μια επιστημονικά υποστηριζόμενη θεραπεία που εμπίπτει στις γνωσιακές-συμπεριφορικές θεραπείες τρίτου κύματος, δίνοντας έμφαση στην αποδοχή, την επίγνωση και τη δέσμευση στις προσωπικές αξίες. Έχει εφαρμοστεί ευρέως για τη θεραπεία αγχωδών διαταραχών, κατάθλιψης, χρόνιου πόνου, τραύματος και κατάχρησης ουσιών, αλλά οι αρχές του εκτείνονται πέρα από την κλινική χρήση.

Στο χώρο εργασίας και την καθοδήγηση, το ACT βοηθά τα άτομα να βελτιώσουν την απόδοση, την ανθεκτικότητα και τη συναισθηματική ευεξία, καθιστώντας το ένα ισχυρό εργαλείο για την επανένταξη. Δεδομένης της προσαρμοστικότητας και της αποτελεσματικότητάς του, το ACT χρησιμεύει ως το ιδανικό πλαίσιο για τους στόχους του RECOMMIT.

Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι αποφυλακισμένοι είναι η επανένταξη στον εργασιακό χώρο. Το στίγμα και η χαμηλή αυτοπεποίθηση συχνά δυσκολεύουν την εύρεση και τη διατήρηση εργασίας. Πολλά άτομα αγωνίζονται με τη δυναμική της ομάδας, την επαγγελματική επικοινωνία και την επίλυση συγκρούσεων, ειδικά μετά από παρατεταμένη κοινωνική απομόνωση.



RE
COM
MIT

Σαρώστε αυτό
για περισσότερες
πληροφορίες



 **recommiteu**
 **recommit2022**
 **recommit-project.eu**

Erasmus+ | KA2 - Cooperation partnerships in adult education
Project no. 2022-1-CY01-KA220-ADU-000088959



Η προσέγγιση του ACT ευθυγραμμίζεται τέλεια με αυτές τις προκλήσεις, βοηθώντας τα άτομα να αποδεχτούν το παρελθόν τους χωρίς να το αφήνουν να καθορίσει το μέλλον τους. Με τη δέσμευση για θετική αλλαγή και την ευθυγράμμιση των ενεργειών τους με τις βασικές τους αξίες, αναπτύσσουν ανθεκτικότητα και προορατική νοοτροπία. Η ψυχολογική ευελιξία τους δίνει τη δυνατότητα να ξεπεράσουν τους περιορισμούς, να αναλάβουν τον έλεγχο των πράξεών τους και να χτίσουν μια ολοκληρωμένη προσωπική και επαγγελματική ζωή.

Μέσω του έργου RECOMMIT, δεν διδάσκουμε μόνο δεξιότητες αλλά ενδυναμώνουμε τα άτομα να διεκδικήσουν ξανά το μέλλον τους. Αξιοποιώντας ψυχολογικές στρατηγικές βασισμένες σε στοιχεία και καινοτόμο τεχνολογία, δημιουργούμε νέα μονοπάτια για επιτυχή επανένταξη. Η δέσμευσή μας είναι να υποστηρίξουμε τους πρώην παραβάτες στην ανάπτυξη των εργαλείων που χρειάζονται για να ξεπεράσουν τα εμπόδια, να δημιουργήσουν ουσιαστικές σχέσεις και να συμβάλουν θετικά στις κοινότητές τους.

Η ικανότητα να εκφράζεται κανείς με αυτοπεποίθηση, να συνεργάζεται αποτελεσματικά και να διαχειρίζεται εποικοδομητικά τις συγκρούσεις είναι απαραίτητη για την επιτυχή επανένταξη. Η διαπροσωπική επικοινωνία παίζει βασικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία.

Μέσω της ενεργητικής ακρόασης, της ενσυναίσθησης και της διεκδίκησης, οι πρώην παραβάτες μπορούν να ξαναχτίσουν τις συνδέσεις και να ενσωματωθούν σε επαγγελματικά περιβάλλοντα. Η εκμάθηση της ερμηνείας και της χρήσης μη λεκτικών ενδείξεων βοηθά στη μετάδοση της ειλικρίνειας και της διαφάνειας, ενώ οι δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων τους επιτρέπουν να αντιμετωπίζουν τις διαφωνίες με σεβασμό και ψυχραιμία. Αυτές οι δεξιότητες επικοινωνίας συμβάλλουν σε έναν χώρο εργασίας πιο χωρίς αποκλεισμούς και κατανόηση, διευκολύνοντας τη μετάβαση των ατόμων που επανέρχονται στην κοινωνία.

