

RE COM MIT



Co-funded by
the European Union

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Σχέδια μαθήματος

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 - Εισαγωγή στο πρόγραμμα

RECOMMIT και τις αξίες του

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Erasmus+ | Αριθμός έργου: 2022-1-CY01-KA220-ADU-000088959



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Μάθημα 1: Εισαγωγή στο πρόγραμμα RECOMMIT.....	2
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1	5
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2	5
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3	8
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4	10
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5	13
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6	16
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 7	17
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 8	19
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 9	20
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 10.....	22
Μάθημα 2: Εισαγωγή στις αξίες (α)	24
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 1	26
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 2	27
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 3	28
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 4	32
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 5	37
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 6	40
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 7	47
Μάθημα 3: Εισαγωγή στις αξίες (β).....	48
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 1	50
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 2	52
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 3	54
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 4	55
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 5	56
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 6	57
ΠΡΟΣΑΡΤΗΜΑΤΑ	61
Παράρτημα 1.	61
Παράρτημα 2.	62
Παράρτημα 3.	65
Παράρτημα 4.	66

Μάθημα 1: Εισαγωγή στο μάθημα RECOMMIT

Τίτλος μαθήματος	Εισαγωγή στο μάθημα RECOMMIT
Στόχοι	Από τη σκοπιά της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης (Acceptance and Commitment Therapy – ACT), η λειτουργία των προβληματικών διαπροσωπικών συμπεριφορών είναι αποφυγή του βιώματος. Με άλλα λόγια, οι άνθρωποι εμπλέκονται σε μη χρήσιμες διαπροσωπικές συμπεριφορές με σκοπό να ρυθμίσουν, να αλλάξουν, να αυξήσουν, να ελέγξουν ή να αποφύγουν ανεπιθύμητες ιδιωτικές εμπειρίες, που περιλαμβάνουν σκέψεις, συναισθήματα, ορμές, αισθήσεις και αναμνήσεις. Μέσω της αντιδραστικότητας, της παθητικότητας, της παρορμητικότητας και διαφόρων άλλων συμπεριφορών, τα άτομα μπορεί αρχικά να καταφέρουν να επιτύχουν βραχυπρόθεσμη συναισθηματική ανακούφιση. Ωστόσο, οι στρατηγικές αυτές έχουν την ικανότητα να επηρεάζουν αρνητικά όλες τις πτυχές της ζωής του ατόμου μακροπρόθεσμα. Σε μεγάλα χρονικά διαστήματα, η αποφυγή ανεπιθύμητων σκέψεων και συναισθημάτων συνήθως ενισχύει τις δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις. Η πρώτη συνάντηση αποσκοπεί στη δημιουργία μιας δυναμικής ομάδας βασισμένης σε κοινές αξίες και στην ενίσχυση της αίσθησης της κοινής εμπειρίας στην πορεία της επανένταξης. Η έμφαση στην ανέφικτη αποφυγή των σκέψεων και των συναισθημάτων χρησιμεύει για να υπογραμμίσει τη θεμελιώδη προϋπόθεση για τη συνέχεια αυτού του μαθήματος. Οι στόχοι του μαθήματος 1 είναι να: • Παρουσιαστούν στους συμμετέχοντες οι στόχοι του προγράμματος RECOMMIT. • Συμπληρωθούν τα πρώτα ερωτηματολόγια αξιολόγησης. • Αναπτυχθούν κοινές αξίες εντός της ομάδας που θα καθοδηγούν το πρόγραμμα.

	• Παρουσιαστεί και να συζητηθεί το μοντέλο Αποδοχής και Δέσμευσης μέσω της μεταφοράς του "Λεωφορείου της ζωής". • Συζητηθεί η έννοια της προσοχής στην εμπειρία τους στο εδώ και τώρα. • Εξοικειωθούν με το VR.
Εβδομάδα	Εβδομάδα 1
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Στόχοι του προγράμματος RECOMMIT Mindfulness (γείωση στη στιγμή) Κοινές αξίες της ομάδας Μοντέλο ACT ('Το λεωφορείο της ζωής') Εξοικείωση με το VR
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 1 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Εφαρμόσουν μια σύντομη πεντάλεπτη άσκηση γείωσης (grounding) της 'παρούσας στιγμής'. ✓ Αξιολογήσουν τις διαπροσωπικές δεξιότητες τους μέσω ερωτηματολογίων αξιολόγησης. ✓ Συζητούν τους στόχους του μαθήματος RECOMMIT. ✓ Αναπτύξουν και να εξηγήσουν τις κοινές αξίες της ομάδας. ✓ Σκεφτούν κριτικά τη μεταφορά του "Λεωφορείου της ζωής". ✓ Προσδιορίσουν μερικές από τις προσωπικά σημαντικές αξίες τους (διαδρομές λεωφορείων). ✓ Αναγνωρίσουν ορισμένα από τα προσωπικά τους εμπόδια (σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορές). ✓ Εξασκηθούν στο πλαίσιο της εικονικής πραγματικότητας. ✓ Αποφασίσουν αν θα δεσμευτούν στο πρόγραμμα RECOMMIT.
Μέθοδοι μάθησης	Ομαδική εργασία Δραστηριότητες καταιγισμού ιδεών Χρήση μεταφορών

	Αναστοχαστική άσκηση (ατομική εργασία) Ατομική εργασία (συμπλήρωση ερωτηματολογίου)
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων
Αναφορά	Woodward, L. (2017). ACT on your recovery manual. Retrieved from https://contextualscience.org/files/ACT%20on%20Your%20Recovery%20Manual%202017.pdf Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). <i>Θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης</i>: (2η έκδοση). Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη: The Guilford Press.

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 1			
Δραστηριότητα γνωριμίας	5 λεπτά	Σκοπός: Να σχηματίσετε μια ομάδα και να αισθανθείτε άνετα. Διαδικασία: Ο συντονιστής ξεκινά με μια σύντομη εισαγωγή του εαυτού του. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να σχηματίσουν ζευγάρια και να μοιραστούν μια προσωπική τους δύναμη ή δεξιότητα με τον συνομιλητή τους (5 λεπτά). Για να διευκολυνθεί η διαδικασία, ένας κατάλογος πιθανών δυνατών σημείων ή δεξιοτήτων τοποθετείται στον πίνακα. Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχοντας καλείται να παρουσιάσει τον εαυτό του σε ολόκληρη την ομάδα και να αναφέρει το δυνατό σημείο ή δεξιότητα του συνομιλητή του για την οποία συζ Περίληψη: Αυτή η δραστηριότητα χρησιμεύει ως ένα είδος γνωριμίας για την ομάδα.	Συνεντεύξεις Αλληλεπίδραση σε дуάδες και σε ομάδες
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 2			
★ RECOMMIT Στόχοι, Προσδοκίες των συμμετεχόντων	10 λεπτά	Σκοπός: Καθορισμός κοινών στόχων για το πρόγραμμα RECOMMIT. Διαδικασία: Ο συντονιστής θα παρουσιάσει στους συμμετέχοντες τον σκοπό του μαθήματος RECOMMIT. Ο συντονιστής εξηγεί ότι το ακρωνύμιο του προγράμματος RECOMMIT σημαίνει woRksitE COMMUNICaTion. Ο συντονιστής διευκρινίζει	Ερωτήσεις, συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		ότι το μάθημα αυτό στοχεύει στην αντιμετώπιση των επικοινωνιακών προκλήσεων που αντιμετωπίζονται στον εργασιακό χώρο, ενώ παράλληλα εμβαθύνει σε πτυχές που συμβάλλουν στην εύρεση νοήματος τόσο στην εργασία όσο και στη ζωή. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να αναστοχαστούν σχετικά με τις μαθησιακές τους προσδοκίες από την παρακολούθηση αυτού του μαθήματος. Οι απαντήσεις κάθε συμμετέχοντα καταγράφονται σε ένα flipchart. Μόλις όλοι οι συμμετέχοντες αναστοχαστούν μεγάλωφωνα, οι συντονιστές θα πρέπει να παρουσιάσουν τους ακόλουθους στόχους της ομάδας που παρουσιάζονται στο Παράρτημα 1. 1. Να δοθεί η ευκαιρία να διερευνηθεί ο ρόλος των προσωπικών αξιών στη ζωή. 2. Να διερευνηθούν τα εμπόδια επικοινωνίας που εμποδίζουν την επιστροφή σε μια αξιόλογη επαγγελματική ζωή. 3. Να βρεθούν εφαρμόσιμοι τρόπους αντιμετώπισης των εμποδίων που μπορεί να εμφανιστούν στην εργασία και πέραν αυτής μετά την αποφυλάκιση. 4. Να δοθεί χώρος στη ζωή μας όπου μπορούμε να εξετάσουμε ενέργειες, σημαντικές και μικρές, που θα μας οδηγήσουν προς την εργασιακή ζωή που επιθυμούμε. Όπου είναι δυνατόν, οι συντονιστές θα πρέπει να συνδέουν τον στόχο της ομάδας, όπως περιγράφεται παραπάνω, με	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		τις μαθησιακές προσδοκίες των συμμετεχόντων, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως. Οι συντονιστές θα πρέπει επιπλέον να παρέχουν σχόλια σχετικά με το στυλ της ομάδας. Η σαφήνεια σχετικά με τις προσδοκίες των συμμετεχόντων τους επιτρέπει να λάβουν τεκμηριωμένη απόφαση εάν επιθυμούν να συμμετέχουν., Αυτό με τη σειρά του, αναμένεται να ενισχύσει την προθυμία τους να συμμετάσχουν σε πιο αντισυμβατικές και δύσκολες ασκήσεις. 1. Το μάθημα είναι μια μίξη δομημένων ασκήσεων, ομαδικής συζήτησης, βιωματικών και διερευνητικών ασκήσεων, και εξάσκησης δεξιοτήτων. 2. Στόχος μας δεν είναι να σας διδάξουμε τι να κάνετε. Αντίθετα, σας ενθαρρύνουμε να εξασκήσετε τις δεξιότητες και τις ασκήσεις που παρουσιάζονται σε αυτή την ομάδα και να εμπιστευτείτε την εφαρμοσμένη εμπειρία σας σχετικά με το τι λειτουργεί ή δεν λειτουργεί για να προχωρήσετε στη ζωή σας. 3. Δίνεται μεγάλη έμφαση στο τι συμβαίνει εδώ και τώρα και πώς μπορούμε να προχωρήσουμε στο μέλλον με σταθερή βάση τις αξίες μας. 4. Η ομάδα θα προσπαθήσει να είναι διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα με κάποιες ασκήσεις να λαμβάνουν χώρα σε περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας. Μπορείτε πάντα να μας ανακοινώσετε αν μια άσκηση ήταν χρήσιμη,	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		ενδιαφέρουσα ή ακόμη και ακατάλληλη για εσάς (συμπεριλαμβανομένης της εμπειρίας VR). Περίληψη: Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι καλά ενημερωμένοι σχετικά με τους στόχους και τη δομή αυτού του ομαδικού προγράμματος.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 3			
Σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας	10 λεπτά	Σκοπός: Να επικεντρωθούν στην ομαδική δραστηριότητα, να δοκιμάσουν να κάνουν παύση και να παρατηρούν. Διαδικασία: Ο συντονιστής δηλώνει τα εξής: "Είναι απολύτως φυσιολογικό να ερχόμαστε σε μια ομάδα με πράγματα στο μυαλό μας. Μερικές φορές, αυτή η νοητική ακαταστασία μπορεί να τραβήξει την προσοχή μας στη ζωή εκτός αυτού του δωματίου, ίσως μακριά από τους λόγους που επιλέξατε να βρίσκεστε εδώ σήμερα. Έτσι, θα ήθελα να σας προτείνω να ξεκινήσουμε τη σημερινή μας ομάδα με μια σύντομη άσκηση επικέντρωσης. Στόχος αυτής της άσκησης δεν είναι να απαλλαγείτε από τις ανησυχίες που μπορεί να έχετε, αλλά απλώς να εστιάσετε στο εδώ και τώρα για να αξιοποιήσετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις επόμενες δυόμισι ώρες που θα περάσουμε μαζί". Οι συντονιστές θα πρέπει στη συνέχεια να καλέσουν τους συμμετέχοντες να εγκατασταθούν σε μια χαλαρή στάση αλλά ταυτόχρονα σε στάση εγρήγορσης, αφήνοντας τα	Άσκηση γείωσης

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		μάτια τους να ακουμπήσουν στις παλάμες των χεριών τους που βλέπουν προς τα πάνω. Θα πρέπει να καθοδηγήσουν τους συμμετέχοντες να εστιάσουν στις λεπτομέρειες των παλαμών τους καθώς και σε οποιεσδήποτε αισθήσεις σε αυτή την περιοχή, και να ακολουθήσουν τη ροή αυτών των αισθήσεων. Ενημερώστε τους ότι είναι σύνηθες το μυαλό να περιπλανιέται σε σκέψεις ή να αποσπάται κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης και ότι αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό. Στην πραγματικότητα, ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να παρατηρήσουν πότε το μυαλό περιπλανιέται και να στρέψουν απαλά την προσοχή τους πίσω στις παλάμες τους. Καλέστε τους να δουν τις παλάμες τους σαν να είναι η πρώτη φορά, γνωρίζοντας το μέγεθος του χεριού τους, τις γραμμές, τα χρώματα κ.λπ. Η παρατήρηση των χεριών μας μπορεί να φέρει σκέψεις, και όταν συμβαίνει αυτό στρέφουμε την προσοχή μας πίσω στην εμπειρία της παρατήρησης αυτής της περιοχής του σώματος. Η άσκηση θα πρέπει να διαρκέσει περίπου πέντε λεπτά. Στη συνέχεια, οι συντονιστές θα πρέπει να συζητήσουν την εμπειρία της άσκησης, ρωτώντας τους συμμετέχοντες τι παρατηρήσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οι συντονιστές θα πρέπει να διατηρούν μια στάση περιέργειας και όχι καθοδηγητική. Παράδειγμα διαλόγου: "Τι παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια αυτής της σύντομης άσκησης;"	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		"Ποτέ δεν πρόσεξα πόσες γραμμές έχουν τα χέρια μου..." "Χμμ. Ναι, μερικές φορές δεν μπορούμε να παρατηρήσουμε τα πράγματα γύρω μας". "Ήταν λίγο βαρετό". "Αυτή είναι μια σπουδαία παρατήρηση ενός συναισθήματος!" Περίληψη: Μερικές φορές το μυαλό μας μας απομακρύνει από αυτό που συμβαίνει εδώ και τώρα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η εστίαση μπορεί να μας βοηθήσει να βρούμε τόσο την εσωτερική γαλήνη όσο και να είμαστε πιο παρατηρητικοί στην παρούσα εμπειρία μας.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 4			
 Συμφωνία ομάδας με βάση τις αξίες	10 λεπτά	Σκοπός: Να αποσαφηνιστεί τι είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες στις αλληλεπιδράσεις τους στην ομάδα και να ενθαρρυνθεί η συμμετοχή. Διαδικασία: Πολλές ομαδικές συμφωνίες περιλαμβάνουν έναν κατάλογο κανόνων που πρέπει να ακολουθούνται και συμπεριφορών που πρέπει να αποφεύγονται. Στο πρόγραμμα RECOMMIT, η ομαδική συμφωνία θα βασίζεται σε αξίες. Οι συντονιστές θα πρέπει να καθοδηγήσουν τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τι είναι σημαντικό για αυτούς στον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν μεταξύ	Ερώτηση και συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		τους στην ομάδα. Αυτό είναι επίσης ένα καλό σημείο εκκίνησης για το πρόγραμμα διαπροσωπικών δεξιοτήτων. Ο συντονιστής θα ρωτήσει την ομάδα: "Τι είναι σημαντικό για εσάς όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο θα αλληλεπιδρούμε σε αυτή την ομάδα;" (Οι απαντήσεις γράφονται στον πίνακα). Οι συντονιστές θα πρέπει να αναδείξουν παραδείγματα συμπεριφορών που συνάδουν με αυτό που είναι σημαντικό για αυτούς (π.χ., αν δίνεται η αξία "σεβασμός προς τους άλλους", μπορεί να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς μπορεί να εντοπιστεί αυτό στην συμπεριφορά μας και των άλλων). Αν δίνονται συγκεκριμένες συμπεριφορές, απαριθμήστε τις, αλλά διερευνήστε επίσης τι τις καθιστά σημαντικές (π.χ., αν δίνεται η "διατήρηση της εμπιστευτικότητας", οι συντονιστές μπορούν να ζητήσουν από την ομάδα να εξετάσει ποιος είναι ο σκοπός της διατήρησης της εμπιστευτικότητας στις αλληλεπιδράσεις μας. Εάν αυτό γίνεται στο πλαίσιο της εμπιστοσύνης, μπορούν να διερευνηθούν άλλες συμπεριφορές που ενισχύουν αυτή την αξία στις αλληλεπιδράσεις μας. Ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: "Τι θα ήταν απαραίτητο για να νιώσετε άνετα να συμμετάσχετε στην ομάδα;" "Τι είδους διαπροσωπικές συμπεριφορές (π.χ. να ακούει ο ένας τον άλλον) θα θέλατε να δείτε στην ομάδα μας;"	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		"Με ποιον τρόπο αυτό (π.χ. η εμπιστευτικότητα) είναι σημαντικό για εσάς όταν αλληλεπιδράτε με τους άλλους στην ομάδα;" "Ποιες συμπεριφορές θα έδειχναν ότι η εμπιστοσύνη, η ασφάλεια κ.λπ. είναι παρούσες σε αυτή την ομάδα;" Προτροπές που θα μπορούσαν να ληφθούν υπόψη: ➤ Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες ➤ Πώς να προσεγγίζετε διαφορετικές απόψεις ➤ Θέματα εμπιστευτικότητας ➤ Συμμετοχή ➤ Πώς ανταποκρινόμαστε στα συναισθήματα δυσφορίας (π.χ. δεν φεύγουμε από το δωμάτιο, δίνουμε χώρο στη δυσφορία) ➤ Πώς αντιδρούμε όταν οι άλλοι βιώνουν δυσφορία (π.χ. όχι κριτική, όχι πιέσεις, όχι σωτηρία, προσοχή στην παρόρμησή μας να λύσουμε τα προβλήματα των άλλων). ➤ Συμμετοχή μετά από απουσία σε συνεδρία Μπορεί να είναι χρήσιμο να έχετε υπόψη σας πώς θα διατυπωθεί η συμφωνία της ομάδας, δηλώνοντας τι θα κάνουν οι συμμετέχοντες σε αντίθεση με το τι δεν θα κάνουν. Η συμφωνία της ομάδας θα πρέπει να καταγράφεται στο flipchart και να φυλάσσεται σε εμφανές σημείο κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίας για το υπόλοιπο της ενότητας. Οι συντονιστές πρέπει να ενθαρρύνουν τη δέσμευση των συμμετεχόντων- θα πρέπει να επισημανθεί στην ομάδα ότι, ως συντονιστής, στόχος σας είναι να υποστηρίξετε τη	

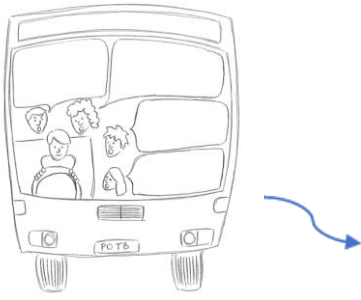
Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		συμφωνία εργασίας της ομάδας. Οι συντονιστές θα πρέπει να θεωρούν και τους εαυτούς τους μέρος της ομάδας. Όχι μόνο θα πρέπει να τηρούν τη συμφωνία της ομάδας με τις ενέργειές τους (και να επισημαίνουν τις δικές τους ενέργειες όταν είναι αποκλίνουσες), αλλά και να έχουν ενεργό ρόλο στη διαμόρφωσή της. Οι συντονιστές μπορούν να προτείνουν σημεία που θεωρούν σημαντικά Περίληψη: Αναπτύσσεται μια ομαδική συμφωνία βασισμένη στις αξίες και γράφεται σε ένα flipchart, ώστε να είναι ορατή για το υπόλοιπο του προγράμματος.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 5			
✦ Οδηγώντας τη ζωή μου - Μέρος πρώτο: Επιλογή της διαδρομής	10 λεπτά	Σκοπός: Να εισάγετε την ιδέα της επιλογής, των αξιών και της 'παρούσας στιγμής' χρησιμοποιώντας μια μεταφορά. Να προσδιορίσετε τι είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες σε διάφορους τομείς της ζωής. Να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση των εσωτερικών εμποδίων και δυσκολιών που μπορεί να παρεμποδίζουν την αποτελεσματική συμπεριφορά. Διαδικασία: Αφού διερευνήσουν τι είναι σημαντικό για τους ίδιους στις αλληλεπιδράσεις τους στην ομάδα, οι συντονιστές θα μεταβούν στο τι είναι σημαντικό στη ζωή γενικά,	Ομαδική δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών, μεταφορά

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		χρησιμοποιώντας τη μεταφορά του "Λεωφορείου της Ζωής".  Πριν από τη συνεδρία, οι συντονιστές θα πρέπει να έχουν σχεδιάσει ένα "Λεωφορείο της Ζωής" σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί και να το τοποθετήσουν στη μέση της αίθουσας, ώστε να είναι δυνατή η συνεργατική εργασία. Οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν ή να ζωγραφίσουν τις ιδέες τους στο φύλλο. Αρχικά, παρουσιάστε στην ομάδα τη μεταφορά του "Λεωφορείου της Ζωής": "Φανταστείτε ότι οδηγείτε ένα λεωφορείο προς έναν προορισμό της επιλογής σας, κάπου που θέλετε να πάτε. Στο ταξίδι μαζί σας βρίσκονται αρκετοί επιβάτες. Αυτοί οι επιβάτες έχουν τις δικές τους ιδέες για το πού πηγαίνει το λεωφορείο. Όταν δεν είναι ευχαριστημένοι με την κατεύθυνση, φωνάζουν και προσπαθούν να σας πείσουν να κάνετε τα πράγματα με τον δικό τους τρόπο. Αυτοί οι επιβάτες αντιπροσωπεύουν τις σκέψεις, τις αναμνήσεις, τα συναισθήματα και τις φυσικές σας αισθήσεις".	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Καλέστε την ομάδα σε μια ανοιχτή συζήτηση σχετικά με το ποια είναι για αυτούς μια σημαντική "διαδρομή" για το λεωφορείο της ζωής. Χρησιμοποιήστε διαφορετικό χρώμα στυλό για τη σημαντική "διαδρομή". Γράψτε το στον χώρο "προορισμού" του λεωφορείου. Κατά τη συζήτηση των "αξιών" σε αυτό το στάδιο θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί ώστε να κατευθύνουμε τη συζήτηση μακριά από συγκεκριμένους στόχους. Για παράδειγμα, η εύρεση εργασίας είναι ένας χρήσιμος στόχος, αλλά δεν αποτελεί αξία. Όταν οι άνθρωποι αναφέρουν στόχους, θα μπορούσαμε να ρωτήσουμε: "Τι κάνει την εύρεση εργασίας σημαντική για εσάς;". Μπορούμε στη συνέχεια να προσθέσουμε απαντήσεις όπως "ασφάλεια", "προστασία", "ανεξαρτησία" κ.λπ. Παραδείγματα διαδρομών για το λεωφορείο της ζωής: Ασφάλεια, ελευθερία, σιγουριά, ανεξαρτησία, αγάπη, ειλικρίνεια, φιλία κ.λπ. Ο συντονιστής θα παραμείνει προσεκτικός για να αποφύγει την αξιολόγηση των στόχων που μπορεί να προκύψουν, αλλά θα επιμένει στη διερεύνηση των υποκείμενων αξιών. Για παράδειγμα, ένας συμμετέχοντας μπορεί να πει "πολλά χρήματα". Αν και ο πειρασμός είναι να μιλήσουμε για αυτή την επιλογή, εδώ θα ρωτήσουμε απλώς "Τι είναι σημαντικό για εσάς στο να έχετε χρήματα;". Απαντήσεις όπως, "σεβασμός" και "αποδοχή" μπορούν στη συνέχεια να προστεθούν στο διάγραμμα.	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Περίληψη: Χρησιμοποιώντας αυτή τη μεταφορά, απεικονίσαμε την πορεία μας στη ζωή σαν τη διαδρομή ενός λεωφορείου. Συζητήσαμε σημαντικές κατευθύνσεις ως τον προορισμό αυτού του λεωφορείου.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 6			
✦ Οδηγώντας τη ζωή μου - Μέρος δεύτερο: Παρατηρώντας τα εμπόδια	10 λεπτά	Σκοπός: Ο προσανατολισμός των συμμετεχόντων στις επιπτώσεις των μη χρήσιμων σκέψεων ή συμπεριφορών (π.χ. αποφυγή, παρορμητικότητα, αντιδραστικότητα κ.λπ.). Διαδικασία: Ο συντονιστής υπενθυμίζει στην ομάδα ότι οι επιβάτες του λεωφορείου έχουν τις δικές τους ιδέες για το πού θα έπρεπε να πηγαίνει το λεωφορείο και αντιπροσωπεύουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Μερικές φορές δεν συμφωνούν με την επιλεγμένη διαδρομή του λεωφορείου, μερικές φορές μας ενθαρρύνουν να κάνουμε πράγματα που είναι παρορμητικά, αντιδραστικά ή ακόμη και να αποφύγουμε χρήσιμες εμπειρίες. Οι συμμετέχοντες καλούνται να εντοπίσουν τέτοιους επιβάτες-"εμπόδια" που σχετίζονται με τις διαδρομές που εντοπίστηκαν προηγουμένως. Μπορούν να γραφτούν με διαφορετικό χρώμα στις φουσαλίδες ομιλίας των επιβατών. Παραδείγματα μπορεί να είναι:	Ομαδική δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών, μεταφορά

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Θυμός, ανυπομονησία, φόβος, θλίψη, σκέψεις όπως "δεν μπορείς να το κάνεις αυτό", "δεν είσαι αρκετά καλός", ή ακόμη και σωματικές αισθήσεις όπως σφιγμένες γροθιές, ή αναμμένα μάγουλα κ.λπ. Παραδείγματα μπορεί επίσης να είναι φαινομενικά θετικές εμπειρίες που μπορεί μερικές φορές να μας αποσπάσουν την προσοχή: σκέψεις όπως "είμαι καλύτερος από τους άλλους", "είμαι πιο δυνατός από τους άλλους" "μπορείς να αντέξεις άλλο ένα ποτό" κ.λπ. Ο στόχος του συντονιστή εδώ είναι να επισημάνει ότι αυτές οι εσωτερικές εμπειρίες είναι φυσιολογικές και ότι το καθήκον μας είναι να μάθουμε πώς να τις χειριζόμαστε επιδέξια. "Αλλά πώς το κάνουμε αυτό; Ο συντονιστής περνάει στο επόμενο μέρος της άσκησης συζητώντας τις αντιδράσεις μας κατά των επιβατών. Ερώτηση: Ποιοι είναι οι επιβάτες σας; Περίληψη: Σε αυτό το κομμάτι της μεταφοράς οι συμμετέχοντες καλούνται να αναγνωρίσουν την εσωτερική εμπειρία, όπως οι σκέψεις και τα συναισθήματα, και να αναγνωρίσουν την κανονικότητα αυτών των καταστάσεων.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 7			
✦	10 λεπτά	Σκοπός:	Ομαδική δραστηριότητα καταιγισμού

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Οδηγώντας τη ζωή μου - Μέρος τρίτο: Παρατηρώντας τον αγώνα		Να κατανοήσουν τον αρνητικό αντίκτυπο της 'πάλης' με τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Διαδικασία: Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι κάνουν όταν εμφανίζονται οι επιβάτες τους. Τηρούν την αξία (διαδρομή του λεωφορείου) ή παρεκκλίνουν με βάση τις επιθυμίες των επιβατών; Στο μεγάλο χαρτί, ο συντονιστής σημειώνει μια κατεύθυνση που αποκλίνει από την επιλεγμένη διαδρομή του λεωφορείου και καταγράφει αυτές τις συμπεριφορές "απομάκρυνσης".  Move away from the bus route (giving in to the passengers/ fighting the passengers) Ο συντονιστής δίνει μεγάλη προσοχή στο να αφουγκράζεται τις απαντήσεις των επιβατών που περιλαμβάνουν είτε "υποχωρήσεις" (π.χ. "Ήμουν θυμωμένος και έτσι φώναξα!") είτε καταπολέμηση/αποφυγή των επιβατών (π.χ. "Ήπια λίγο αλκοόλ και ένιωσα πάλι καλύτερα ή τα ναρκωτικά μπορούν να με κάνουν να νιώσω καλύτερα"). Συγκεκριμένα παραδείγματα απομάκρυνσης από τη διαδρομή του λεωφορείου μπορεί να είναι η χρήση ουσιών για την αποφυγή συναισθημάτων, η αντίδραση σε έντονα συναισθήματα (υποχωρώντας) ή η πλήρης άρνηση της	ιδεών, μεταφορά

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		σημασίας μιας διαδρομής/ενός στόχου (για παράδειγμα, αγωνίστηκα να βρω δουλειά και έπεισα τον εαυτό μου ότι η εύρεση εργασίας δεν είναι σημαντική για μένα). Ερώτηση: Σε ποιον από τους επιβάτες σας ενδίδετε; Ποια μπορεί να είναι η μακροπρόθεσμη συνέπεια αυτού; (οικονομικές δυσκολίες, μοναξιά, προβλήματα με το νόμο) Ο συντονιστής θα επεξηγήσει και πάλι την κανονικότητα αυτής της διαδικασίας, αναγνωρίζοντας ότι οι επιβάτες μπορούν να μας ξεγελάσουν όλους, αλλά ο στόχος μας εδώ είναι να κάνουμε τη διαδρομή πολύ πιο ξεκάθαρη, ώστε να είναι πιο δύσκολο για αυτούς να μας τυφλώσουν. Περίληψη: Αυτή η ενότητα καταδεικνύει ότι στην προσπάθειά μας να απαλλαγούμε από συναισθήματα και σκέψεις μπορεί να σταματήσουμε να μένουμε κοντά στις αξίες/τους στόχους μας στη ζωή.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 8			
✦ Οδηγώντας τη ζωή μου - Μέρος τέταρτο: Κρατήστε τα	10 λεπτά	Σκοπός: Αυτή η ενότητα τονίζει τη σημασία της προσήλωσης στο μονοπάτι της ζωής που επιλέξατε, παρά τις παρεμβατικές σκέψεις και τα συναισθήματα. Διαδικασία: Ο συντονιστής εξηγεί ότι είναι εύκολο να χάσει κανείς την προοπτική του μονοπατιού με όλους αυτούς τους επιβάτες	Ομαδική δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών, μεταφορά

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
χέρια σας στο τιμόνι της ζωής		καθώς και με τις προκλήσεις του εξωτερικού κόσμου. Εισάγει την ιδέα του να κρατάμε πιο σφιχτά το τιμόνι ακόμα και όταν το λεωφορείο είναι γεμάτο. Οι επιβάτες μπορεί να φωνάζουν, αλλά εσείς μπορείτε να επιλέξετε να συνεχίσετε. Ερώτηση: Τι συμβαίνει στους επιβάτες όταν τους αναγνωρίζετε και στη συνέχεια συνεχίζετε να επικεντρώνεστε στην επιλεγμένη διαδρομή της ζωής σας; Οι συμμετέχοντες μπορεί να υπονοήσουν ότι οι επιβάτες θα φύγουν ή θα προβούν σε αντίποινα. Ο συντονιστής δεν θα δηλώσει εδώ προσδοκίες, καθώς δεν μπορούμε ποτέ να προβλέψουμε τα συναισθήματά μας. Ωστόσο, μπορεί να δηλώσει ότι το να γινόμαστε πιο επιδέξιοι στο να παρατηρούμε τους επιβάτες και να γνωρίζουμε την επιλεγμένη διαδρομή μας μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο για να μας βοηθήσει να παραμείνουμε στο σωστό δρόμο και να μην παρασυρθούμε. Περίληψη: Μπορούμε να διαχειριστούμε τη ζωή μας πιο αποτελεσματικά αν έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση του πού θέλουμε να πάμε και των διαφόρων σκέψεων και συναισθημάτων που επηρεάζουν αυτή τη διαδρομή.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 9			
Αξιολόγηση των επικοινωνιών	15 λεπτά	Σκοπός: Συλλογή δεδομένων πριν από την παρέμβαση.	Αυτοαναστοχασμός,

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
κών μου δεξιότητων στο χώρο εργασίας		Εντοπισμός των δυνατών σημείων και των δυσκολιών και παρακίνηση της συμμετοχής στην ομάδα. Διαδικασία: Ο συντονιστής δηλώνει ότι μας ενδιαφέρει πολύ η αξιολόγηση του μαθήματος και ο προσδιορισμός των μαθησιακών αποτελεσμάτων καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος. Παρουσιάζει το υλικό αξιολόγησης των προγραμμάτων (ερωτηματολόγια) και καλεί τους συμμετέχοντες να τα συμπληρώσουν με τη βοήθεια των συν-συντονιστών της ομάδας. Σε όλους τους συμμετέχοντες παρουσιάζεται ένα έντυπο συγκατάθεσης μετά από ενημέρωση. Εξηγείται ότι η διαδικασία είναι ανώνυμη. Περίληψη: Συμπλήρωση των ερωτηματολογίων αξιολόγησης των μαθημάτων.	συμπλήρωση εντύπων
Προσανατολισμός VR	15 λεπτά	Οι μισοί από τους συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν στην 'Αξιολόγηση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων μου στο χώρο εργασίας' (Συμπλήρωση ερωτηματολογίου) και οι άλλοι μισοί θα συμμετάσχουν στον προσανατολισμό VR. Σε αυτό το στάδιο προσανατολισμού VR, οι συμμετέχοντες θα έχουν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν όλες τις κύριες λειτουργίες του VR (μάζεμα, ρίψη, παρακολούθηση βίντεο, τοποθέτηση αντικειμένων). Καθώς αυτή θα είναι η πρώτη φορά που οι συμμετέχοντες θα χρησιμοποιήσουν την εικονική πραγματικότητα στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος, είναι καλύτερο να τους ενθαρρύνουμε να	Προσανατολισμός VR

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		εμπλακούν με τη διαδικασία σιγά-σιγά. Δεν είναι απαραίτητο να ολοκληρωθεί ο προσανατολισμός σε μία μόνο συνεδρία. Προτείνεται μέγιστος χρόνος 10 λεπτών στην εικονική πραγματικότητα ανά συμμετέχοντα.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 1: Δραστηριότητα 10			
Συμπέρασμα / ερωτήσεις / εργασία για το σπίτι	5 λεπτά	Σκοπός: Ο συντονιστής δίνει έμφαση στα βασικά σημεία του μαθήματος- ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις. Διαδικασία: "Σήμερα γνωριστήκαμε μεταξύ μας και θέσαμε τους στόχους και τις αξίες της ομάδας μας. Μάθαμε επίσης μια ιστορία για την πορεία μας στη ζωή και τους επιβάτες που μερικές φορές μπαίνουν στον δρόμο μας. Στη συνέχεια εξασκηθήκαμε με την εικονική πραγματικότητα. Όποιος δεν είχε την ευκαιρία να εξασκηθεί με το σύστημα σήμερα, θα το κάνει με την πρώτη ευκαιρία την επόμενη εβδομάδα. Την επόμενη εβδομάδα θα προσδιορίσουμε με περισσότερες λεπτομέρειες τι μας εμπνέει στο πλαίσιο της εργασίας και τι μας συγκινεί βαθιά. Θα συνεχίσουμε επίσης να χρησιμοποιούμε την εικονική πραγματικότητα για να διερευνήσουμε τι δίνει νόημα στη ζωή μας". Εργασία για το σπίτι: Ως εργασία για το σπίτι, θα σας καλέσω να σκεφτείτε α) ποιες διαδρομές μπορεί να είναι σημαντικές για εσάς και	Βασικά σημεία Εργασία στο σπίτι

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		β) τι είδους εμπόδια (επιβάτες) μπορεί να αντιμετωπίσετε. Ένα φυλλάδιο είναι διαθέσιμο (Επιβάτες στο λεωφορείο- Παράρτημα 2).	

Μάθημα 2: Εισαγωγή στις αξίες (α)

Τίτλος μαθήματος	Εισαγωγή στις αξίες (α)
Στόχοι	Στόχοι του μαθήματος 2: • Να εξασκηθεί η επίγνωση της παρούσας στιγμής. • Να οριστούν οι αξίες • Η διερεύνηση των αξιών και των τομέων αξιών για κάθε συμμετέχοντα. • Να εξερευνηθούν οι αξίες μέσω εικονικής πραγματικότητας
Εβδομάδα	Εβδομάδα 2
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	“Σκανάρισμα” του σώματος Αξίες Στόχοι Ταξινόμηση καρτών αξιών Άσκηση για τις αξίες πάνω στο flipchart
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 2 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Εφαρμόσουν μια άσκηση στη διαδικασία της παρούσας στιγμής (σκανάρισμα σώματος). ✓ Κατανοήσουν τι είναι οι αξίες. ✓ Αναγνωρίσουν τη διαφορά μεταξύ αξιών και στόχων. ✓ Αναφερθούν σε διαφορετικά συστήματα αξιών μέσω μιας ομαδικής άσκησης.

	✓ Αναφερθούν σε διαφορετικά συστήματα αξιών μέσω της εμπειρίας τους στο πλαίσιο της εικονικής πραγματικότητας. ✓ Προσδιορίσουν προσωπικά σημαντικές αξίες σε διάφορους τομείς. ✓ Εξετάσουν τις αξίες στο χώρο εργασίας και τα σχετικά εμπόδια.
Μέθοδοι μάθησης	Ατομικός προβληματισμός Ομαδική δραστηριότητα Δραστηριότητα εικονικής πραγματικότητας (βιωματική) Ομαδική συζήτηση
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων
Αναφορές	Woodward, L. (2017). ACT on your recovery manual. Retrieved from https://contextualscience.org/files/ACT%20on%20Your%20Recovery%20Manual%202017.pdf Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). <i>Θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης</i>: (2η έκδοση). Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη: The Guilford Press. Harris, R. (2014). Οδηγίες για τις κάρτες "Αξίες, στόχοι και εμπόδια" της Παγίδας της Ευτυχίας. Ανακτήθηκε από https://www.actmindfully.com.au/upimages/How_To_Use_The_Happiness_Trap_Values_Goals_And_Barriers_Cards_-_by_Russ_Harris.pdf

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Σύντομη προσαρμογή στη συνεδρία	5 λεπτά	Ο συντονιστής θα καλωσορίσει τυχόν νέα μέλη στην ομάδα και θα δώσει λίγο χρόνο στους συμμετέχοντες να προσαρμοστούν.	Συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 1			
✦ Σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας (mindfulness)	10 λεπτά	Σκοπός: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αφήσουν στην άκρη τη 'ακαταστασία' του μυαλού και την απόσπαση της προσοχής τους, ενώ παράλληλα να αναγνωρίσουν τις εμπειρίες στο εδώ και τώρα. Διαδικασία: Η ομάδα θα πρέπει να προχωρήσει σε μια σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας έτσι ώστε να παραμερίσει τους περισπασμούς, και να εστιαστεί στο εδώ και τώρα. Ο στόχος του 'σκαναρίσματος' σώματος είναι να εστιάσουμε την προσοχή μας σε κάθε μέρος του σώματος μας μέσω καθοδήγησης, αναγνωρίζοντας οποιεσδήποτε αισθήσεις στο σώμα μας. Οι συντονιστές θα πρέπει να καλούν τους συμμετέχοντες να πάρουν μια χαλαρή στάση αλλά με ετοιμότητα, τα μάτια μπορούν να παραμείνουν ανοιχτά και σταθερά στο πάτωμα, και να φέρουν την προσοχή τους στην αναπνοή. Στη συνέχεια, καθοδηγήστε ευγενικά τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τις σωματικές αισθήσεις στα πόδια, τις γάμπες, τα άνω άκρα,	Πρακτική της παρούσας στιγμής

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		την κοιλιά, την πλάτη, το στήθος, τους ώμους, τους βραχίονες, τα αντιβράχια, τα χέρια και το κεφάλι. Τέλος, επαναφέρετε την προσοχή στην αναπνοή τους πριν ολοκληρώσετε την άσκηση. Κατά τη διάρκεια του απολογισμού, ο συντονιστής θα ζητήσει ανατροφοδότηση σχετικά με την άσκηση. Χρήσιμες ερωτήσεις μπορεί να είναι: "Πώς είναι να σταματάμε και να παρατηρούμε το σώμα μας;" "Τι μπορούμε να παρατηρήσουμε όταν στρέφουμε την προσοχή μας στη σωματική μας εμπειρία;" "Με ποιον τρόπο θα μπορούσε να είναι χρήσιμο να σταματήσουμε και να παρατηρήσουμε το σώμα μας;" Περίληψη: Μερικές φορές μπορεί να αποσπάται η προσοχή μας από τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Η επιστροφή στο εδώ και τώρα μπορεί να μας χαλαρώσει και να μας δώσει την ευκαιρία να σκεφτούμε τις επιλογές ή τις πράξεις μας.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 2			

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
 Συμπλήρωση ερωτηματολογίου ή Προσανατολισμός VR για την ομάδα 2	15 λεπτά	Ο συντονιστής θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες που δεν είχαν την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν το πλαίσιο εικονικής πραγματικότητας στην ενότητα 1 να το κάνουν τώρα. Η υπόλοιπη ομάδα θα συμπληρώσει τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης του προγράμματος.	Συμπλήρωση ερωτηματολογίου Εξοικείωση με το VR
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 3			
 Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση των εργασιών των ενδιαμέσων συνεδριάσεων	10 λεπτά	Σκοπός: Να προβληματιστούμε σχετικά με τις αξίες (διαδρομές) και τα εμπόδια (επιβάτες) που εντόπισε κάθε συμμετέχοντας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας στο σπίτι. Διαδικασία: Μετά το σκανάρισμα του σώματος και έναν σύντομο προβληματισμό σχετικά με την άσκηση, οι συντονιστές θα πρέπει να προτείνουν μια ομαδική συζήτηση για να διερευνήσουν τι παρατήρησαν οι συμμετέχοντες στην άσκηση "επιβάτες στο λεωφορείο". Ερωτήστε σχετικά με τα εξής: ➤ Ποιοι επιβάτες/ εμπόδια εμφανίζονται κατά την οδήγηση του λεωφορείου της ζωής; ➤ Ποιες είναι οι συνέπειες του να εναντιωνόμαστε ή να παραδινόμαστε στους επιβάτες;	Ερώτηση και συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		➤ Ποιες ήταν κάποιες σημαντικές διαδρομές (αξίες) που εντοπίστηκαν στο πλαίσιο της εργασίας; ➤ Ποια ήταν κάποια εμπόδια (επιβάτες) που εμπόδιζαν κάποιον να κινηθεί προς τις κατευθύνσεις που σχετίζονται με την εργασία; Αναθεωρώντας την άσκηση αυξάνει την ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων σχετικά με τις αξίες τους και τις αξίες στον εργασιακό τομέα. Η διαδικασία θα μπορούσε επίσης να φέρει στην επιφάνεια αντιπαραγωγικές στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να ρυθμίσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Εάν οι συμμετέχοντες δεν ολοκλήρωσαν την εργασία μεταξύ των συνεδριών, η αναθεώρηση δίνει την ευκαιρία να αυξηθεί το κίνητρο και ο προβληματισμός σχετικά με τους λόγους. Παράδειγμα συνομιλίας: Συντονιστής: Τι παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια της άσκησης για το σπίτι που συζητήσαμε στην προηγούμενη συνεδρία; Συμμετέχοντας: Λοιπόν, όταν σκέφτομαι τι είναι σημαντικό για μένα στην εργασία, συνειδητοποιώ ότι θέλω μόνο ασφάλεια και σιγουριά.	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Συντονιστής: Ακούγεται σαν να παρατήρησες κάποια σημαντικά πράγματα. Από αυτή την άποψη, λοιπόν, τι είδους εμπόδια (επιβάτες) εμφανίζονται, όπως σκέψεις και συναισθήματα; Συμμετέχοντας: Ανησυχώ ότι κανείς δεν θα είναι διαθετημένος να μου δώσει αυτή την σιγουριά/συναισθηματική ασφάλεια, και απλώς παγώνω. Συντονιστής: Λες ότι παγώνεις. Εννοείς πως αποφεύγεις να το σκέφτεσαι ή να προετοιμάζεσαι για αυτό; Συμμετέχοντας: Ναι, νιώθω άγχος όταν το σκέφτομαι. Συντονιστής: Ναι, το άγχος μπορεί να είναι πολύ ενοχλητικό εκείνες τις στιγμές. Έτσι, με κάποιο τρόπο, το 'πάγωμα' λειτουργεί επειδή μπλοκάρει το άγχος που έχεις όταν σκέφτεσαι πως πρέπει να προετοιμαστείς για τη δουλειά. Παρόλα αυτά από την άλλη πλευρά μήπως έχει κάποιο μειονέκτημα; Συμμετέχοντας: Λοιπόν, δεν προετοιμάζομαι γι' αυτό. Δεν κάνω τίποτα και θα ήθελα να είμαι πιο έτοιμος. Εάν ορισμένοι συμμετέχοντες δεν έχουν ολοκληρώσει την άσκηση για το σπίτι, η ανασκόπηση διεξάγεται με τον ίδιο τρόπο. Οι	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		συντονιστές θα πρέπει να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τι επηρέασε την απόφασή τους να μην ασχοληθούν με τη δραστηριότητα. Να είστε προσεκτικοί να μην ντροπιάσετε τον συμμετέχοντα που δεν ολοκλήρωσε την άσκηση. Ωστόσο, ο συντονιστής θα πρέπει να καλέσει τον συμμετέχοντα να προβληματιστεί σχετικά με τυχόν εμπόδια στην ολοκλήρωση της άσκησης. Ποιο είναι το εμπόδιο; Μήπως η άσκηση δεν ευθυγραμμίζεται με τις αξίες του συμμετέχοντα (για παράδειγμα, "Δεν θέλω να είμαι σε αυτή την ομάδα") ή κάποιο εσωτερικό εμπόδιο (επιβάτης) μπαίνει στην μέση; (για παράδειγμα, "Δεν ήμουν ποτέ καλός μαθητής και το να γράφω κάτι με αγχώνει) ή υπάρχει πρακτικό εμπόδιο (για παράδειγμα, "Δεν μπορώ να διαβάσω ούτε να γράψω πολύ καλά"). Στην περίπτωση που το αίσθημα της δέσμευσης στην ομάδα είναι χαμηλό, ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει αν η συμμετοχή σε αυτή την ομάδα θα μπορούσε να συσχετιστεί με μια σημαντική κατεύθυνση για τον συμμετέχοντα (για παράδειγμα, "αν επιλέγατε ελεύθερα να είστε εδώ, και αν προσπαθούσαμε να κάνουμε αυτή την ομάδα πιο προσωπική για εσάς, τι είναι αυτό που θα συζητούσαμε"). Σε περίπτωση που η μη ολοκλήρωση της εργασίας στο σπίτι σχετίζεται	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		με κάποιο εσωτερικό εμπόδιο (π.χ.. άγχος, πλήξη), ο συντονιστής μπορεί να βοηθήσει τον συμμετέχοντα να εντοπίσει αυτό το συναισθηματικό εμπόδιο και να επισημάνει την ασυμφωνία μεταξύ της επιθυμητής κατεύθυνσης και του εμποδίου (για παράδειγμα "από τη μία πλευρά θα θέλετε να κερδίσετε όσο το δυνατόν περισσότερα από την ομάδα και από την άλλη είναι αγχωτικό να πρέπει να γράψετε"). Σε περίπτωση που υπάρχουν πρακτικά εμπόδια (π.χ. έλλειψη δεξιοτήτων γραφής και ανάγνωσης), οι συμμετέχοντες μπορούν να ενθαρρυνθούν να υποβάλουν ερωτήσεις σχετικά με την άσκηση και να ζητήσουν μια διαφορετική άσκηση (π.χ. να παίρνουν σημειώσεις μέσω της ζωγραφικής ή να χρησιμοποιήσουν τον προβληματισμό και τη μνήμη ως εργαλείο). Περίληψη: Σε αυτή τη δραστηριότητα ολοκληρώνεται μια ανασκόπηση των εργασιών για το σπίτι και ενισχύεται η σημασία της δέσμευσης στο μάθημα.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 4			
	15 λεπτά	Σκοπός: Η εννοιολογική κατανόηση της διαφοράς μεταξύ αξιών και στόχων, και η χρησιμότητα της επιλογής των αξιών του καθενός.	Διδασκαλία, παρουσίαση, συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
 Αξίες Εκπαίδευση		Διαδικασία: Ο συντονιστής θα εισάγει την έννοια των αξιών με πιο συγκεκριμένο τρόπο και θα εξηγήσει τη διαφορά τους από τους στόχους. Ο συντονιστής θα δώσει παραδείγματα αξιών και θα χρησιμοποιήσει μια άσκηση για να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να συνδεθούν με τις δικές τους αξίες. Διαδικασία: "Στην προηγούμενη συνεδρία μιλήσαμε για τη "διαδρομή" του λεωφορείου, αλλά δεν ορίσαμε ποια είναι αυτή η κατεύθυνση για τον καθένα μας. Σε αυτή τη συνεδρία θα ονομάσουμε αυτή τη "διαδρομή", μια αξία. Όταν λέμε αξία, εννοούμε ακριβώς αυτό: τι είναι πολύτιμο για τον καθένα από εμάς στη ζωή μας. Όταν καταλάβουμε τι είναι αυτό που έχει αξία για εμάς, μπορούμε στη συνέχεια να θέσουμε κάποιες κατευθυντήριες αρχές στη ζωή μας (δηλαδή να ορίσουμε τις δικές μας διαδρομές για το πώς ο καθένας μας θέλει να συμπεριφέρεται). Μπορούμε να κάνουμε επιλογές και αποφάσεις με βάση αυτές τις ιδέες για το τι είδους άνθρωπος θέλει να είναι ο καθένας μας". "Σκεφτείτε ότι αν δεν γνωρίζουμε τη διαδρομή του λεωφορείου υπάρχουν πολλά κόσθη: -χάνουμε ενέργεια σε άσκοπες δραστηριότητες	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		-αίσθημα ανικανοποίητου στη ζωή -κάνουμε πράγματα για τα οποία μετανιώνουμε -αποτυγχάνουμε να καλύψει σημαντικές ανάγκες στη ζωή". Χρήσιμη αναλογία: Το να οδηγούμε το λεωφορείο της ζωής μας χωρίς καθορισμένη διαδρομή (αξία) είναι σαν να οδηγούμε συνεχώς σε μια νέα πόλη χωρίς χάρτη ή προορισμό, μπορεί να είναι κουραστικό, τρομακτικό, αγχωτικό και επικίνδυνο μερικές φορές. "Ανάλογα με τη ζωή που έχουμε ζήσει, αυτό που εκτιμούμε μπορεί να μην είναι ξεκάθαρο για εμάς. Ωστόσο, οι αξίες μπορούν να καθοριστούν και να ανακαλυφθούν, ακόμη και αν στο παρελθόν ήταν ομιχλώδεις και ασαφείς. Αυτό που εκτιμούμε ως αξία έχει να κάνει με την επιλογή του πώς θέλουμε να είμαστε! Αυτό διαφέρει από την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου (όπως το να βρούμε μια δουλειά), επειδή έχει να κάνει περισσότερο με το πώς θέλουμε να συμπεριφερόμαστε στη ζωή μας. Μόλις ανακαλύψουμε ποιες είναι οι αξίες μας, μπορούμε πιο εύκολα να θέσουμε στόχους που θα μας προσφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση στη ζωή. Επιπλέον, μπορούμε πιο εύκολα να αντέξουμε	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		την απογοήτευση, καθώς ο δρόμος θα είναι πιο ξεκάθαρος για εμάς. Οι αξίες μπορούν να σχετίζονται με διάφορους τομείς της ζωής, όπως οι προσωπικές σχέσεις, η εργασία, η εκπαίδευση, η προσωπική ανάπτυξη, η ευεξία και ο ελεύθερος χρόνος". Χρήσιμη ερώτηση: Θα μπορούσε ένα μέλος της ομάδας να δώσει ένα παράδειγμα μιας αξίας; Στη συνέχεια μπορούμε να προσδιορίσουμε τον τομέα της ζωής στον οποίο σχετίζεται. Αν ένα μέλος της ομάδας δώσει εθελοντικά μια απάντηση, τότε ο συντονιστής μπορεί να διερευνήσει "σε ποιους τομείς της ζωής είναι σχετική αυτή η αξία;". (Σχέσεις, εργασία, ελεύθερος χρόνος, μάθηση, πνευματικότητα κ.λπ.) Εάν κανένας συμμετέχοντας δεν προσφερθεί εθελοντικά να δώσει ένα παράδειγμα, ο συντονιστής της ομάδας μπορεί να μοιραστεί ένα αυθεντικό και κατάλληλο παράδειγμα, όπως "στη δουλειά, το να είμαι ειλικρινής με τους συναδέλφους μου ήταν πάντα σημαντικό για μένα. Αυτό σημαίνει ότι παρόλο που είναι δύσκολο όταν διαφωνώ με κάποιον, προσπαθώ να βρω έναν τρόπο να εκφραστώ". Απεικόνιση σε flipchart:	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Ο συντονιστής χρησιμοποιεί το flipchart για να παρουσιάσει παραδείγματα αξιών και στόχων και τον σχετικό τομέα της ζωής τους. Ο συντονιστής τονίζει ότι οι αξίες είναι σαν μια διαδρομή λεωφορείου (δεν τελειώνουν ποτέ - όταν φτάσετε σε έναν προορισμό, ξεκινάτε πάλι από την αρχή), οι αξίες έχουν να κάνουν με το πώς συμπεριφέρεστε (όχι με το πώς αισθανόμαστε), έχουν να κάνουν με το πώς θέλουμε να είμαστε (δεν μπορούμε να ελέγχουμε τους άλλους). Παραδείγματα: ➤ Τομέας: Σχέσεις ➤ Στόχος: Επιδιόρθωση μιας χαμένης σχέσης με έναν φίλο ➤ Αξία: Να είμαι ειλικρινής με τους άλλους ➤ Τομέας: Εργασία ➤ Στόχος: Να βρω δουλειά ➤ Αξία: Ανεξαρτησία ➤ Τομέας: Αυτοφροντίδα/Υγεία ➤ Στόχος: Άσκηση δύο φορές την εβδομάδα ➤ Αξία: Να είμαι σωματικά και ψυχικά υγιής Περίληψη: Παρουσιάστε τη διαφορά μεταξύ αξιών και στόχων και δώστε παραδείγματα προσωπικών αξιών.	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 5			
 Ταξινόμηση καρτών αξιών (η μισή ομάδα και η άλλη μισή στο VR)	30 λεπτά	Σκοπός: Εξοικείωση των συμμετεχόντων με τις προσωπικές αξίες και εισαγωγή στην ιδέα της επιλογής αξιών στη ζωή. Εξοπλισμός: ➤ Κάρτες αξίας ➤ Post-its ή bluetag ➤ Flipchart ➤ Έγχρωμοι μαρκαδόροι Η άσκηση ταξινόμησης των καρτών αξιών περιλαμβάνει την εξερεύνηση καρτών με σχέδια και λέξεις που αντιπροσωπεύουν διαφορετικές αξίες της ζωής. Οι κάρτες δεν σχετίζονται απαραίτητα με έναν συγκεκριμένο τομέα της ζωής, αν και για τον σκοπό αυτού του προγράμματος μπορούμε σταδιακά να κινηθούμε προς την εστίαση σε αξίες που σχετίζονται με την εργασία. Για να ξεκινήσουμε με την άσκηση, θα ζητήσουμε από τους συμμετέχοντες να εργαστούν ατομικά. Θα τους δώσουμε από ένα πακέτο καρτών και θα τους ζητήσουμε να ταξινομήσουν τις κάρτες με βάση την σημασία που έχουν προσωπικά για τον καθένα (μεγάλη σημασία, μεσαία και μικρή	Ομαδικός καταιγισμός ιδεών, ατομικός προβληματισμός, ομαδική συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		σημασία) - θα διαθέσουμε 5 λεπτά για αυτή την εργασία. Μόλις οι συμμετέχοντες έχουν τον κατάλογο των αξιών υψηλής σημασίας, θα παρουσιάσουμε ένα flipchart με 4 τομείς της ζωής (χωρίστε το flipchart σε σχήμα σταυρού) και θα ορίσουμε τέσσερις τομείς της ζωής (εργασία, σχέσεις, προσωπική ευεξία, μάθηση). Θα ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να καταναείμουν 4 από τις υψηλής σημασίας αξίες τους σε αυτούς τους τέσσερις τομείς (μία αξία μπορεί να κατανεμηθεί σε διαφορετικούς τομείς). Οι συμμετέχοντες μπορούν να αντιγράψουν την ονομασία της κάρτας σε ένα post it και να την προσθέσουν στο flipchart (ο συν-συντονιστής μπορεί να βοηθήσει εάν κάποιο μέλος έχει δυσκολίες στον γραπτό λόγο, ή μπορεί να επιλέξει ένα σχέδιο που να αντιπροσωπεύει μια συγκεκριμένη αξία). Στη συνέχεια, ο συντονιστής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μιλήσουν για τουλάχιστον μια κάρτα στην ευρύτερη ομάδα. Η συζήτηση αυτής της κάρτας μπορεί να είναι πολύ συναισθηματική διαδικασία, και γι' αυτό ο συντονιστής υπενθυμίζει στην ομάδα τις κοινές αξίες της ομάδας (Ενότητα 1). Κατά την επεξεργασία μιας κάρτας, ο συντονιστής μπορεί να κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις:	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		➤ Πείτε μας περισσότερα σχετικά με την τοποθέτηση αυτής της αξίας σε αυτόν τον τομέα της ζωής. Πώς είναι σημαντική για εσάς; ➤ Υπήρξαν στιγμές στη ζωή σας που ήσασταν κοντά σε αυτή την αξία; ➤ Πόσο κοντά ή μακριά από αυτή την αξία βρίσκεστε σήμερα; ➤ Τι είδους επιλογές ή συμπεριφορές σας φέρνουν πιο κοντά σε αυτή την αξία; ➤ Μπορείτε να εντοπίσετε προσωπικούς στόχους που σχετίζονται με αυτή την αξία; ➤ Χρειάζεται να αναπτύξετε οποιεσδήποτε δεξιότητες για να προσεγγίσετε αυτή την αξία; ➤ Υπάρχουν απόψεις, σκέψεις ή συναισθήματα που θα μπορούσαν να παρεμποδίσουν την εφαρμογή αυτής της αξίας; ➤ Είναι δυνατόν να δώσουμε χώρο σε αυτά τα εμπόδια ενώ ασκούμε τις αξίες μας; Ο συντονιστής δεν χρειάζεται να θέσει όλες τις ερωτήσεις σε κάθε μέλος της ομάδας, αλλά να τις θέσει σε διαφορετικούς συμμετέχοντες. Στο τέλος, ο συντονιστής συνοψίζει το νόημα της άσκησης. Η σύνοψη μπορεί να περιλαμβάνει παραδείγματα αξιών και δεξιοτήτων που	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		απαιτούνται για την εφαρμογή των αξιών ή την αντιμετώπιση των εμποδίων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις αξίες που σχετίζονται με την εργασία. Στους συμμετέχοντες θα ανατεθεί μια σχετική άσκηση ως εβδομαδιαία εργασία για το σπίτι. Συνιστάται στους συντονιστές να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στους τομείς της εργασίας και των σχέσεων κατά τη διάρκεια του απολογισμού. Περίληψη: Η άσκηση αυτή θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις προσωπικές τους αξίες και να εντοπίσουν τομείς προσωπικής σημασίας.	

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 6

VR : Εισαγωγή στα συστήματα αξιών Επίπεδο (το άλλο μισό της ομάδας)	30 λεπτά	Οι χρήστες θα εισέρχονται σε έναν χώρο με πολλά δωμάτια και σε κάθε δωμάτιο θα μπορούν να πειραματιστούν και να εξερευνήσουν διαφορετικές αξίες. Αυτή η εργασία είναι σύμφωνη με το value prototyping των LeJeune και Luoma (2019), το οποίο αφορά στην χρήση ενεργειών για την αξιολόγηση διαφόρων πτυχών των αξιών. Αυτή η εργασία επιτρέπει στα άτομα να απαντήσουν στο ερώτημα "τι είδους βιωματική ανατροφοδότηση μου δίνει η συμμετοχή σε αυτή την άσκηση αξιών, όσον	Εμπειρία δειγματοληψίας αξίας VR
--	-----------------	--	---

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		αφορά το τι είναι πραγματικά σημαντικό για μένα;". (p. 113). Ο σκοπός ξεπερνά την απλή ενασχόληση με μια άσκηση στην εικονική πραγματικότητα, αλλά καθοδηγεί την παρακολούθηση της διαδικασίας της εμπειρίας του χρήστη κατά την εκτέλεση αυτής. Με απλά λόγια, η άσκηση περιλαμβάνει την παρακολούθηση και τη αναγνώριση των αξιών μας εν δράσει. Τα δωμάτια θα συνδέονται με διάφορους τομείς στους οποίους οι άνθρωποι έχουν συνήθως αξίες: Αίθουσα 1: Σύνδεση με τους άλλους (σχέσεις) Αίθουσα 2: Συννυφορά (θετική επιρροή, εργασία, προσφορά στους άλλους) Αίθουσα 3: Αναγνωρίζοντας τη στιγμή (προσωπική ευεξία, σωματική δραστηριότητα) Αίθουσα 4: Αυτοφροντίδα (προσωπική ευεξία, ευημερία) Αίθουσα 5: Αίθουσα συμπερασμάτων (κομμάτια από όλες τις αίθουσες αξίας) Κάθε δωμάτιο θα περιέχει μια σειρά από δραστηριότητες που θα επιτρέπουν στο χρήστη να εξερευνήσει τις αξίες του. Οι δραστηριότητες θα ακολουθούνται από ερωτήσεις ή ερωταπαντήσεις για να βοηθήσουν τον χρήστη να αναστοχαστεί σχετικά με την εμπειρία του.	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Αίθουσα 1: Σύνδεση με τους άλλους: Το δωμάτιο είναι διακοσμημένο με φωτογραφίες ανθρώπων που συνδέονται μεταξύ τους (ενήλικες, παιδιά, συνάδελφοι κ.λπ.). Ένας πράκτορας θα πλησιάσει τον χρήστη και θα του δώσει μια σύντομη περιγραφή αυτού του δωματίου. Ο πράκτορας θα πει: <i>"Καλώς ήρθατε, αυτό το δωμάτιο είναι ένα δωμάτιο ανακάλυψης του κατά πόσο οι σχέσεις και η σύνδεση με τους άλλους είναι σημαντικές για εσάς. Αξίες που σχετίζονται με τη σύνδεση με τους άλλους μπορεί να είναι η φροντίδα, η αγάπη, η κατανόηση και η επικοινωνία. Γύρω από το δωμάτιο θα δείτε διάφορα αντικείμενα, βίντεο ή δραστηριότητες σχετικά με αξίες που σχετίζονται με τη σύνδεση με τους γύρω μας. Καθώς εξερευνάτε το δωμάτιο, μπορείτε να παρατηρήσετε τη συναισθηματική σας αντίδραση και την περιέργειά σας για τις εμπειρίες γύρω σας. Θυμηθείτε ότι μερικές φορές αυτό που είναι σημαντικό για εμάς μπορεί να φέρει τόσο ωραία όσο και δύσκολα συναισθήματα".</i> Ο πράκτορας μπορεί στη συνέχεια να προσκαλέσει τον χρήστη να εξερευνήσει το δωμάτιο. Το δωμάτιο διαθέτει πράκτορες ζώων (γάτα, σκύλος) που θα προτρέπουν τον χρήστη να τα αγγίξει.	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Μόλις εξερευνήσουν το δωμάτιο, ανοίγουν την πόρτα του επόμενου. Αίθουσα 2: Συνεισφορά: Αυτό το δωμάτιο θα είναι διακοσμημένο ως ένα εργασιακό πλαίσιο καθώς η συνεισφορά μπορεί εύκολα να συσχετιστεί με αυτό τον χώρο. Ένας πράκτορας θα πλησιάσει τον χρήστη και θα του δώσει μια σύντομη περιγραφή αυτού του δωματίου. <i>"Αυτή η αίθουσα είναι μια ευκαιρία να ανακαλύψετε την αξία της συνεισφοράς. Οι αξίες που σχετίζονται με τη συνεισφορά θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την προσφορά στους άλλους, τη βοήθεια προς τους άλλους, την παραγωγή ή την ανταπόδοση. Συχνά βρίσκουμε το νόημα της προσφοράς μέσω της εργασίας, βοηθώντας τους κοντινούς μας ανθρώπους, ή ακόμη και μέσω του εθελοντισμού. Κοιτάξτε γύρω στην αίθουσα και εντοπίστε με ποιους τρόπους μπορείτε να συνεισφέρετε. Να θυμάστε ότι αυτό που έχει νόημα δεν είναι πάντα ευχάριστο. Καθώς εξερευνάτε το δωμάτιο, δώστε προσοχή στο πως αντιδράτε στις πράξεις σας".</i> Το δωμάτιο θα περιέχει ένα βίντεο σχετικά με μια συμπεριφορά βοήθειας, το οποίο ο χρήστης μπορεί να παρακολουθήσει. Το δωμάτιο θα περιέχει επίσης άψυχα αντικείμενα που χρειάζονται φροντίδα. Για παράδειγμα, ο χρήστης μπορεί να βρει μια σειρά από φυτά που	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		χρειάζονται νερό. Ο χρήστης μπορεί να συναντήσει έναν πράκτορα σε ένα χώρο εργασίας που μεταφέρει βαριά αντικείμενα και να προσφέρει βοήθεια. Ο πράκτορας που λαμβάνει τη βοήθεια μπορεί να εκφράσει ευγνωμοσύνη: "Σας ευχαριστώ, εκτιμώ τη βοήθεια". Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις, ένας πράκτορας μπορεί να προτρέψει τον χρήστη να εξερευνήσει τις διάφορες περιοχές του δωματίου. Σε κάθε σημείο οι ερωτήσεις προβληματισμού θα βοηθήσουν στην επεξεργασία της εμπειρίας του δωματίου. Μόλις εξερευνηθεί το δωμάτιο, ο χρήστης προχωρά στο επόμενο. Αίθουσα 3: Αναγνωρίζοντας τη στιγμή: Αυτό το δωμάτιο εστιάζει στην αναγνώριση της στιγμής και την αίσθηση ροής. Ένας πράκτορας μπορεί να πλησιάσει τον χρήστη και να ορίσει το δωμάτιο: "Αυτό το δωμάτιο έχει να κάνει με την εύρεση γαλήνης στο εδώ και τώρα. Οι άνθρωποι μπορεί να εκτιμούν ζώντας τη στιγμή, καθώς συχνά μέσα από δραστηριότητες μπορούμε να βρούμε χαρά και ηρεμία. Μπορούμε να φτάσουμε την αίσθηση παρουσίας στο τώρα μέσα από μια δραστηριότητα καθώς και χωρίς δραστηριότητα. Ορισμένοι άνθρωποι απολαμβάνουν να παρακολουθούν τη φύση, ενώ άλλοι εκτιμούν τη	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		σωματική δραστηριότητα. Καθώς γυρνάτε γύρω από το δωμάτιο πειραματιστείτε με τις διαφορετικές επιλογές. Θυμηθείτε να παραμείνετε περίεργοι για τις σωματικές και συναισθηματικές σας αντιδράσεις στις δραστηριότητες". Σε αυτό το δωμάτιο ο χρήστης θα έχει την ευκαιρία να παρατηρήσει τη φύση. Ο χρήστης μπορεί επίσης να δοκιμάσει διάφορα τραγούδια σε μια μουσική κονσόλα και να του ζητηθεί να κινηθεί με τη μουσική. Κατά διαστήματα, οι δραστηριότητες θα υποστηρίζονται από ερωτήσεις προβληματισμού. Ερωτήσεις και απαντήσεις: Πώς μπορείτε να βρείτε περισσότερες ευκαιρίες για να αγκαλιάσετε την παρούσα στιγμή στη ζωή σας; (Δώστε επιλογές: παρατηρήστε τα πουλιά, καθίστε στον ήλιο, απολαύστε το αεράκι, ασκηθείτε, ζωγραφίστε, παίξτε μουσική). Μόλις εξερευνηθεί το δωμάτιο, ο χρήστης μπορεί να βαθμολογήσει τη σημασία αυτών των δραστηριοτήτων σε μια κλίμακα (η βαθμολόγηση του δωματίου θα ανοίξει την πόρτα για το επόμενο δωμάτιο). Αίθουσα 4: Φροντίζοντας τον εαυτό μας: Η αίθουσα 4 επικεντρώνεται στην αυτοφροντίδα. Αυτή η αίθουσα θα εκθέσει τον χρήστη σε διάφορες δραστηριότητες που σχετίζονται με τη φροντίδα και την στήριξη του εαυτού του.	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Ένας πράκτορας θα πλησιάσει τον χρήστη για να παρουσιάσει την αίθουσα: "Αυτή η αίθουσα επικεντρώνεται στις αξίες του σεβασμού και της φροντίδας του εαυτού μας. Ορισμένοι άνθρωποι θεωρούν ότι αυτή είναι μια σημαντική διάσταση της ζωής, και ότι αφορά τόσο στην προσωπική όσο και την επαγγελματική ζωή. Καθώς περιηγείστε στο δωμάτιο και εξετάζετε τις διάφορες δραστηριότητες αυτοφροντίδας, σκεφτείτε ποιες είναι σχετικές και σας συγκινούν". Το δωμάτιο μπορεί να εκθέσει τον χρήστη σε διάφορες δραστηριότητες αυτοφροντίδας μέσω φωτογραφιών στον τοίχο (π.χ. να δείχνει να ντύνεται, να γυμνάζεται, να ξυρίζεται, να τρώει, να προσεύχεται). Μια δραστηριότητα περιλαμβάνει την εκμάθηση του χρήστη να παίρνει χαλαρωτικές αναπνοές. Ένα βίντεο σχετικά με την αυτοφροντίδα μπορεί επίσης να εισάγει τον χρήστη στην έννοια. Μια δραστηριότητα σε αυτό το δωμάτιο μπορεί να ζητήσει από τον χρήστη να κατατάξει τις διάφορες εικόνες αυτοφροντίδας σε σειρά σημαντικότητας. Τέλος, ο συμμετέχοντας θα επιλέξει μια αξία για να την προσθέσει στον κατάλογο. Αίθουσα 5: Αίθουσα σύνοψης: Σε αυτό το δωμάτιο ο συμμετέχοντας θα εκτεθεί σε αντικείμενα και εικόνες που του θυμίζουν όλα τα	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		προηγούμενα δωμάτια. Η ιδέα είναι ότι θα συλλέξουν τις κασέτες (μικρά κουτιά) που αντιπροσωπεύουν κάθε δωμάτιο και στη συνέχεια θα τις παρατάξουν στο τραπέζι σε σειρά προσωπικής σημαντικότητας. Αυτή η δραστηριότητα εικονικής πραγματικότητας είναι μεγάλης διάρκειας. Οι συμμετέχοντες μπορεί να ξοδέψουν αρκετές συνεδρίες για να την επανεξετάσουν. Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να μην πιεστούν να ξοδέψουν πάνω από 10-15 λεπτά κάθε φορά στην εικονική πραγματικότητα.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 2: Δραστηριότητα 7			
Συμπέρασμα/ερωτήσεις	5 λεπτά	Ο συντονιστής συνοψίζει το ρόλο των αξιών στη ζωή και τη σημασία τους ως κατευθυντήριες αρχές: ➤ Δίνουν δομή στη ζωή. ➤ Παρέχουν κινήτρο. ➤ Παρέχουν μια αίσθηση κατεύθυνσης. ➤ Παρέχουν ικανοποίηση. ➤ Εκπλήρωνουν ανάγκες. Στη συνέχεια, ο συντονιστής παρουσιάζει την εργασία για το σπίτι, στην οποία κάθε συμμετέχοντας καλείται να εντοπίσει 1-2 αξίες που σχετίζονται με τον τομέα της εργασίας και να εξετάσει τη σημασία τους, καθώς και	Βασικά σημεία & εργασία για το σπίτι

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		ορισμένες σχετικές δεξιότητες που απαιτούνται (Αξίες και δεξιότητες εργασίας, Παράρτημα 3).	

Μάθημα 3: Εισαγωγή στις αξίες (β)

Τίτλος μαθήματος	Εισαγωγή στις αξίες (β)
Στόχοι	Οι στόχοι του μαθήματος 3 είναι: • Να εξασκήσουν τη συναισθηματική εμπειρία της αξίας της εργασίας και της συνεισφοράς. • Να συνεχίσουν να εξασκούν την εξερεύνηση αξιών στην εικονική πραγματικότητα. • Να προσδιορίσουν την προτεραιότητα των αξιών στην εικονική πραγματικότητα. • Να αντιληφθούν ότι οι αξίες έχουν δύο πλευρές (ανταμοιβή και πόνο).
Εβδομάδα	Εβδομάδα 3
Διάρκεια	1,5 ώρες
Βασικοί όροι	Άσκηση 'γλυκού σημείου' Δύο πλευρές των αξιών

	Εκτιμώντας την αυτοφροντίδα στην εικονική πραγματικότητα
Μαθησιακά αποτελέσματα	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος 3 οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: ✓ Αποκτήσουν εμπειρία στην εφαρμογή μιας αξίας στο εργασιακό πλαίσιο και να ενισχύσουν τα κίνητρα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με την εργασία. ✓ Ανακαλύψουν μια πτυχή του εαυτού τους που εκτιμούν μέσω της εικονικής πραγματικότητας. ✓ Αναγνωρίσουν ότι οι αξίες δεν αφορούν πάντα την δημιουργία θετικών συναισθημάτων, αλλά μπορεί μερικές φορές να περιλαμβάνουν και δύσκολα συναισθήματα.
Μέθοδοι μάθησης	Ατομικός αναστοχασμός Ομαδική δραστηριότητα Δραστηριότητα εικονικής πραγματικότητας (βιωματική) Ομαδική συζήτηση
Αξιολόγηση	Συνεχής αξιολόγηση των επιδόσεων
Αναφορά	LeJeune & Luoma (2019). Αξιολόγηση στη θεραπεία. New Harbinger.

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Σύντομος εγκλιματισμός στη συνεδρία	5 λεπτά	Ο συντονιστής θα παρουσιάσει τυχόν νέα μέλη στην ομάδα και θα δώσει λίγο χρόνο στους συμμετέχοντες να εγκλιματιστούν.	Συζήτηση
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 1			
Σύντομος έλεγχος και ανασκόπηση των εργασιών μεταξύ των συνόδων	10 λεπτά	Σκοπός: Αναστοχασμός σχετικά με τις αξίες στον τομέα της εργασίας, και εντοπισμός των σχετικών στόχων, δεξιοτήτων και εμποδίων. Η συζήτηση σχετικά με τις δεξιότητες θα αποτελέσει αφορμή για την επόμενη συνεδρία που αφορά σε δεξιότητες ακρόασης. Διαδικασία: Ο συντονιστής θα διερευνήσει τη συμπλήρωση του Παραρτήματος 3 Άσκηση "Αξίες και δεξιότητες εργασίας". Σε περίπτωση που κάποιος συμμετέχοντας έχει ολοκληρώσει την άσκηση ή έχει εξοικειωθεί με αυτήν, ενθαρρύνεται να μοιραστεί τις σκέψεις του με την ομάδα. Λαμβάνεται μέριμνα ώστε να αποφευχθεί η σύγχυση των στόχων με τις αξίες. Για παράδειγμα, το "να βγάζεις πολλά χρήματα" είναι στόχος και όχι αξία. Μια καλή ερώτηση για την αποκάλυψη μιας αξίας θα ήταν η εξής: "Με ποιον τρόπο τα χρήματα θα συνέβαλαν στο να γίνει η ζωή σας καλύτερη;" Ο συμμετέχοντας μπορεί να απαντήσει: "Θα αγοράσω ωραία πράγματα για την οικογένειά μου". Ο συντονιστής μπορεί τότε να υποδείξει: "ακούγεται ότι η προσφορά στην οικογένειά σας μπορεί να είναι μια σημαντική αξία για εσάς!".	Ερώτηση και συζήτηση

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		Αντιμετώπιση προβλημάτων: Ο συντονιστής καλείται να είναι σε 'επιφυλακή' ώστε να μπορεί να αναγνωρίσει εγκληματικούς στόχους (π.χ. να πλουτίσει γρήγορα). Δεδομένου ότι δεν πρόκειται για ατομική θεραπεία αλλά για εκπαίδευση, είναι καλύτερο να αποφεύγεται να μπαίνει κανείς σε συζήτηση με τους συμμετέχοντες. Μια απάντηση όπως "μερικές φορές κάποιος επιβάτης/εμπόδια μπορούν να μας ξεγελάσουν και να μας κάνουν να πιστέψουμε ότι εξυπηρετούν τις αξίες μας, ενώ μπορεί να μας απομακρύνουν από αυτές" "χρειάζεται προσεκτική παρατήρηση για να καταλάβουμε τη διαφορά" θα ήταν χρήσιμη. Στη συζήτηση για τις δεξιότητες ο συντονιστής θα πρέπει επιδέξια να εισάγει θέματα επικοινωνίας, αυτοπαρουσίασης και επίλυσης συγκρούσεων για να ενισχύσει το κίνητρο συμμετοχής στις υπόλοιπες συνεδρίες. Η ερώτηση σχετικά με την αποτελεσματική αντιμετώπιση των εμποδίων έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει τα κίνητρα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων στις υπόλοιπες συνεδρίες. Η συνειδητοποίηση των αξιών και η αποδοχή των συναισθημάτων είναι επίσης κατάλληλες διαστάσεις που πρέπει να εξεταστούν εδώ. Περίληψη: Σε αυτή την ανασκόπηση της εργασίας στο σπίτι, οι συμμετέχοντες θα εξετάσουν τη σύνδεση των αξιών με τον εργασιακό χώρο.	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 2			
Άσκηση ‘γλυκού σημείου’ (Sweet Spot)	20 λεπτά	Σκοπός: Αυτή η άσκηση είναι ένας συνδυασμός δραστηριότητας ενσυνειδητότητας (mindfulness) και αποσαφήνισης αξιών. Θα συνδυάσει δραστηριότητες σε ζευγάρια, σε ομάδα και ατομικά, και θα επικεντρωθεί ειδικά στους τομείς αξιών της εργασίας και της συνεισφοράς. Διαδικασία: "Θα επικεντρωθούμε στην ανάκληση μιας στιγμής που είχε μια αίσθηση πληρότητας, μια τρυφερή ή γλυκιά στιγμή. Μπορούμε να εξετάσουμε τον τομέα της αξίας της συνεισφοράς ή της εργασίας. Αυτή η στιγμή που ανακαλείτε δεν χρειάζεται να είναι μεγάλη ή ιδιαίτερη ή έντονη. Συχνά είναι μια στιγμή που είχαμε ασχοληθεί με κάτι σημαντικό για εμάς. Για παράδειγμα, ο συντονιστής εδώ μπορεί να δώσει ένα κατάλληλο παράδειγμα μιας "γλυκιάς στιγμής" στη δουλειά, όπως (το μυαλό μου γυρίζει πίσω στην περασμένη Δευτέρα, όταν έφερα έναν καφέ για τη φίλη μου στη δουλειά και την είδα να χαμογελάει - ήταν μια στιγμή πραγματικής σύνδεσης)". Στη συνέχεια, ο συντονιστής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να συνδεθούν με αυτή τη στιγμή μέσω της ενσυνειδητότητας. Οι οδηγίες περιλαμβάνουν: "Φέρτε τα μάτια σας στο πάτωμα. Ξεκινήστε με μερικές αναπνοές και προσπαθήστε να ανακαλέσετε αυτή τη στιγμή του γλυκού σημείου που σχετίζεται με τη δουλειά ή τη συνεισφορά που είναι κάπως σημαντική	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		για εσάς. Παρατηρήστε τι βλέπετε, τι ακούτε, τι μυρίζετε ή τι κάνετε σε αυτό το σημείο. Παρατηρήστε πώς συμπεριφέρεστε, παρατηρήστε τι μπορεί να βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι σε εσάς. Πώς θα περιγράφατε τον εαυτό σας σε αυτή την εικόνα από την οπτική γωνία των άλλων;" Για τον απολογισμό (debrief), θα ζητήσουμε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις παρατηρήσεις τους σε ζευγάρια. Η οδηγία θα είναι η εξής: "Βοηθήστε τον σύντροφό σας να δει πώς ήταν το γλυκό σας σημείο πίσω από τα μάτια σας". Ο συντονιστής και ο συν-συντονιστής θα περιφέρονται γύρω από τις ομάδες για να ενισχύουν την κατανόηση των εμπειριών. Αντιμετώπιση προβλημάτων: ➤ Συμμετέχοντες με ήπια συναισθήματα: ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να μην είναι σε θέση να έχουν πρόσβαση σε θερμά συναισθήματα. Για αυτούς τους συμμετέχοντες η άσκηση μπορεί να μην είναι πολύ ενδιαφέρουσα ή αποτελεσματική. Προσέξτε να μην τους κρίνετε για την έλλειψη συναισθημάτων. Ενθαρρύνετε την περιέργεια για το τι προκύπτει στην εργασία και τη συνεισφορά, ακόμη και αν το συναίσθημα δεν είναι πολύ έντονο. ➤ Συμμετέχοντες που επιλέγουν μια στιγμή υψηλής επίτευξης ή υψηλής ανταμοιβής: Αυτό δεν είναι απαραίτητα πρόβλημα. Ωστόσο, είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε τη διαφορά μεταξύ των τύπων ενίσχυσης (υψηλά επιτεύγματα έναντι	

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		ικανοποίησης). Σε αυτή την άσκηση επιδιώκουμε το τελευταίο, το οποίο συνδέεται νευρολογικά με την ηρεμία και την ασφάλεια και όχι με την αύξηση της αδρεναλίνης (που συχνά συνδέεται με την ανάληψη κινδύνου). Αν αισθανόμαστε ότι η ομάδα μας έχει πολλούς ριψοκίνδυνους συμμετέχοντες, μπορούμε να κάνουμε αυτή τη διάκριση στην αρχή της άσκησης λέγοντας: "Μια γλυκιά στιγμή είναι συχνά μια χαλαρή στιγμή, μια στιγμή ικανοποίησης παρά μια στιγμή μεγάλου ενθουσιασμού". Περίληψη: Σε αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες θα κληθούν να ανακαλέσουν θετικά συναισθήματα που σχετίζονται με μια εργασιακή αξία.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 3			
 Ταξινόμηση καρτών αξιών (μισή ομάδα) ή Εικονική Πραγματικότητα Εισαγωγή στο επίπεδο των	30 λεπτά	Δείτε την προηγούμενη συνεδρία για σημειώσεις σχετικά με την άσκηση ταξινόμησης καρτών αξιών.	Βλέπε προηγούμενη συνεδρία για περιγραφή

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
συστημάτων αξιών			
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 4			
Οι δύο πλευρές των αξιών	15 λεπτά	Σκοπός: Να αναγνωρίσουν ότι οι αξίες δεν συνδέονται απαραίτητα με θετικά συναισθήματα. Οι αξίες έχουν νόημα, και ό,τι έχει νόημα μπορεί να είναι και επώδυνο. Διαδικασία: "Οι αξίες συνδέονται με τους βαθύτερους πόθους της καρδιάς μας, και έτσι είναι λογικό ότι όπου υπάρχουν αξίες, υπάρχει και πόνος. Αν ο πόνος και οι αξίες είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος, τότε αν επιλέγουμε να ξεφύγουμε από τον πόνο, μπορεί επίσης να απομακρυνθούμε από τις αξίες μας. Συχνά όμως δεν έχουμε επίγνωση του τιμήματος που πληρώνουμε. Το να είσαι ελεύθερος να επιλέξεις σημαίνει να γνωρίζεις το κόστος των διαθέσιμων επιλογών από τις οποίες επιλέγεις". Άσκηση με τις δύο όψεις του νομίσματος: Ο συντονιστής δίνει μια κάρτα με ένα νόμισμα δύο όψεων στην οποία μπορεί κανείς να γράψει (Παράρτημα 4: Δύο όψεις των αξιών). Οι αξίες που σχετίζονται με τον τομέα εργασίας θα γραφτούν στο flipchart για να βοηθήσουν τη διαδικασία (συνεισφορά, βοήθεια, δημιουργία, φιλία, επικοινωνία, ασφάλεια, δομή, ρουτίνα). Θα ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια αξία που	Ομαδική συζήτηση. Ατομικός προβληματισμός. Βιωματική δραστηριότητα. Παρουσίαση.

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
		θεωρούν σημαντική στον τομέα της εργασίας και της συνεισφοράς και να τη σημειώσουν στη μία πλευρά του νομίσματος. Για τους συμμετέχοντες που δυσκολεύονται να χρησιμοποιήσουν τον γραπτό λόγο, οι συντονιστές μπορούν να προσφέρουν βοήθεια ή να προτείνουν τη χρήση συμβόλων. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να αναποδογυρίσουν το νόμισμα, και να αναγνωρίσουν και να καταγράψουν τυχόν προκλητικές εμπειρίες (σκέψεις, συναισθήματα) που σχετίζονται με την αξία στην αντίθετη πλευρά. Στη συνέχεια, η ομάδα ενθαρρύνεται να συμμετάσχει σε συζήτηση σχετικά με το περιεχόμενο και των δύο πλευρών του νομίσματος. Προς το τέλος, ο συντονιστής προτρέπει την ομάδα να αναλογιστεί τις συνέπειες του να κουβαλάει κανείς μεταφορικά το νόμισμα στην τσέπη του σε όλη του τη ζωή, συμπεριλαμβάνοντας τόσο την πολύτιμη αξία όσο και τις δυσκολίες που τη συνοδεύουν. Περίληψη: Οι συμμετέχοντες θα συνεχίσουν να επεξεργάζονται τις αξίες που σχετίζονται με την εργασία και θα εξετάσουν τη σημασία της δημιουργίας χώρου για τα δύσκολα συναισθήματα στον εργασιακό τομέα (δύο όψεις του νομίσματος).	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 5			

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
 Ιεράρχηση αξιών στο πλαίσιο εικονικής πραγματικότητας (Αίθουσα 5 στην εισαγωγή στο επίπεδο αξιακού συστήματος)	15 λεπτά	Σε αυτό το στάδιο, οι συμμετέχοντες έχουν μια καλύτερη ιδέα των αξιών και των αξιακών επιλογών. Σε αυτή την εργασία τους ζητείται να επανεξετάσουν τους τομείς αξιών από τις προηγούμενες αίθουσες εικονικής πραγματικότητας και να κατασκευάσουν έναν κατάλογο προτεραιοτήτων αυτοαξιολόγησης. Κατά την είσοδό τους στο πρόγραμμα εικονικής πραγματικότητας, θα δουν οδηγίες που θα τους θυμίζουν τις προηγούμενες αίθουσες εικονικής πραγματικότητας. Οι εικόνες των δωματίων και τα ονόματα θα τους βοηθήσουν να θυμηθούν το περιεχόμενο. Στη συνέχεια, θα παρουσιαστεί στους συμμετέχοντες ένας πίνακας και κάρτες/κασέτες που αντιπροσωπεύουν αξίες. Οι συμμετέχοντες μπορούν να τοποθετήσουν τις αξίες με τη σειρά που τους φαίνεται λογικό . Οι αξίες θα οργανωθούν στον πίνακα αξιών σύμφωνα με τις κατηγορίες που παρουσιάστηκαν στις προηγούμενες αίθουσες εικονικής πραγματικότητας. Οι συμμετέχοντες θα επιλέξουν εκείνες τις αξίες που έχουν μεγαλύτερη σημασία για αυτούς και θα τις προσθέσουν κατά σειρά προτίμησης. Κάθε αξία θα έχει ένα αντιπροσωπευτικό χρώμα και σχήμα.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Μάθημα 3: Δραστηριότητα 6			

Βήματα	Διάρκεια	Περιγραφή	Πόροι, δραστηριότητες & υλικά
Συμπέρασμα/ερωτήσεις	5 λεπτά	Ο συντονιστής δίνει έμφαση στα βασικά σημεία του μαθήματος και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις. Τα βασικά σημεία του μαθήματος περιλαμβάνουν: -Οι γλυκές στιγμές μπορούν να προσφέρουν πρόσβαση σε ό,τι είναι σημαντικό για εμάς στη ζωή. -Οι αξίες μπορούν να έχουν δύο πλευρές. Συχνά αυτό που έχει νόημα για εμάς συνοδεύεται από κάποιο πόνο ή πρόκληση. -Μπορούμε να εξετάσουμε τις αξίες της εργασίας και της συνεισφοράς και να καθορίσουμε τα είδη των δεξιοτήτων που μπορεί να θέλουμε να αναπτύξουμε για να υποστηρίξουμε τις αξίες μας. Δώστε ένα αντίγραφο της άσκησης του Παραρτήματος 4 (Δύο όψεις των αξιών) για προβληματισμό κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.	Βασικά σημεία

Σύντομη συζήτηση για το που βρίσκονται, και ανασκόπηση των εργασιών μεταξύ των συνεδριών	10 λεπτά	Σκοπός: Αναστοχασμός σχετικά με τις αξίες στον τομέα της εργασίας και εντοπισμός των σχετικών στόχων, δεξιοτήτων και εμποδίων. Η συζήτηση σχετικά με τις δεξιότητες θα αποτελέσει αφορμή για την επόμενη συνεδρία σχετικά με τις δεξιότητες ακρόασης. Διαδικασία: Ο συντονιστής θα διερευνήσει τη συμπλήρωση του Παραρτήματος 3 - Άσκηση "Αξίες και δεξιότητες εργασίας". Σε περίπτωση που κάποιος συμμετέχοντας έχει ολοκληρώσει την άσκηση ή έχει εξοικειωθεί με αυτήν, ενθαρρύνεται να μοιραστεί τις σκέψεις του με την ομάδα. Λαμβάνεται μέριμνα ώστε να αποφευχθεί η σύγχυση των στόχων με τις αξίες. Για παράδειγμα, το "να βγάζεις πολλά χρήματα" είναι στόχος και όχι αξία. Μια καλή ερώτηση για να αποκαλυφθεί μια αξία θα ήταν η εξής: "Με ποιον τρόπο τα χρήματα θα συνέβαλαν στο να γίνει η ζωή σας πιο όμορφη;" Ο συμμετέχων μπορεί να απαντήσει: "Θα αγοράζα ωραία πράγματα για την οικογένειά μου". Ο συντονιστής μπορεί τότε να υποδείξει: "ακούγεται ότι η προσφορά στην οικογένειά σας μπορεί να είναι μια σημαντική αξία για εσάς!". Αντιμετώπιση προβλημάτων: (π.χ. να πλουτίσει γρήγορα). Δεδομένου ότι δεν πρόκειται για ατομική θεραπεία αλλά για εκπαίδευση, είναι καλύτερο να αποφεύγεται να μπαίνει κανείς σε συζήτηση με τους συμμετέχοντες. Μια απάντηση όπως "μερικές φορές κάποιοι επιβάτες/εμπόδια μπορούν να μας ξεγελάσουν και να μας κάνουν να πιστέψουμε ότι εξυπηρετούν τις αξίες μας, ενώ μπορεί να μας απομακρύνουν από αυτές"	Ερώτηση και συζήτηση
--	------------------------	---	------------------------------------

		"Χρειάζεται προσεκτική παρατήρηση για να καταλάβουμε τη διαφορά" θα ήταν χρήσιμη. Στη συζήτηση για τις δεξιότητες ο συντονιστής θα πρέπει να εισάγει επιδέξια θέματα επικοινωνίας, αυτοπαρουσίασης και επίλυσης συγκρούσεων για να ενισχύσει το κίνητρο παρακολούθησης των υπόλοιπων συνεδριών. Η ερώτηση σχετικά με την αποτελεσματική αντιμετώπιση των εμποδίων έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει το κίνητρο ανάπτυξης δεξιοτήτων στις υπόλοιπες συνεδρίες. Η συνειδητοποίηση των αξιών και η αποδοχή των συναισθημάτων είναι επίσης κατάλληλες διαστάσεις που πρέπει να εξεταστούν εδώ. Περίληψη: Σε αυτή την ανασκόπηση της εργασίας για το σπίτι, οι συμμετέχοντες θα εξετάσουν τη σχέση μεταξύ αξιών και χώρου εργασίας.	
--	--	---	--

ΠΡΟΣΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1.

Στόχοι της ομάδας RECOMMIT

1. Να σας δοθεί η ευκαιρία να εξερευνήσετε το ρόλο των προσωπικών αξιών στη ζωή σας.
2. Να διερευνήσετε τα εμπόδια επικοινωνίας που σας αποτρέπουν από το να επιστρέψετε σε μια επαγγελματική ζωή που εκτιμάτε.
3. Να βρείτε εφαρμόσιμους τρόπους για να ανταποκριθείτε στα εμπόδια που εμφανίζονται στην εργασία και πέρα από αυτή μετά την αποφυλάκιση.
4. Να βρείτε έναν χώρο στη ζωή σας όπου μπορείτε να εξετάσετε ενέργειες, μικρές και μεγάλες, που θα σας οδηγήσουν σε μια εργασιακή ζωή που σας ικανοποιεί.

Μορφή ομάδας

1. Η ομάδα αποτελείται από ένα μείγμα δομημένων ασκήσεων, ομαδικής συζήτησης, βιωματικών και διερευνητικών ασκήσεων και εξάσκησης δεξιοτήτων.
2. Στόχος μας δεν είναι να σας διδάξουμε τι να κάνετε. Αντίθετα, σας ενθαρρύνουμε να δοκιμάσετε τις δεξιότητες και τις ασκήσεις που παρουσιάζονται σε αυτή την ομάδα και να εμπιστευτείτε την άμεση εμπειρία σας σχετικά με το τι λειτουργεί ή δεν λειτουργεί για να προχωρήσετε στη ζωή σας.
3. Υπάρχει μια ισχυρή εστίαση στο τι συμβαίνει εδώ και τώρα και πώς μπορούμε να προχωρήσουμε στο μέλλον με μια σταθερή κατεύθυνση βασισμένη στις αξίες μας.
4. Η ομάδα θα προσπαθήσει να είναι διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα με κάποιες ασκήσεις να λαμβάνουν χώρα σε περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας. Μπορείτε πάντα να επικοινωνήσετε μαζί μας για το αν μια άσκηση ήταν χρήσιμη, ενδιαφέρουσα ή ακόμη και ακατάλληλη για εσάς (συμπεριλαμβανομένης της εμπειρίας εικονικής πραγματικότητας)

Προσάρτημα 2

Επιβάτες στο λεωφορείο

Φανταστείτε ότι οδηγείτε ένα λεωφορείο σε έναν προορισμό της επιλογής σας, κάπου που είναι σημαντικός για εσάς. Μαζί σας ταξιδεύουν αρκετοί επιβάτες. Αυτοί οι επιβάτες έχουν τις δικές τους ιδέες για το πού πηγαίνει το λεωφορείο. Όταν δεν είναι ευχαριστημένοι με την κατεύθυνση, φωνάζουν και προσπαθούν να σας πείσουν να κάνετε τα πράγματα με τον δικό τους τρόπο. Αυτοί οι επιβάτες αντιπροσωπεύουν τις σκέψεις, τις αναμνήσεις, τα συναισθήματα και τις φυσικές σας αισθήσεις. Υπάρχουν μερικές πιθανές αντιδράσεις σε αυτούς τους επιβάτες, δεν είναι όλες υγιείς ή χρήσιμες.

Ο αγώνας

Εσείς (ο οδηγός) μπορεί να αντιδράσετε στους επιβάτες και να προσπαθήσετε να τους κάνετε να ησυχάσουν διαφωνώντας μαζί τους ή φωνάζοντας τους. Όλη σας η ενέργεια ξοδεύεται στο να διαφωνείτε με τους επιβάτες αντί να εστιάζετε στην κατεύθυνση του ταξιδιού (προς τις αξίες σας).

Ποιοι είναι οι επιβάτες σας; (π.χ. άγχος, θυμός, φόβος, αρνητικές σκέψεις)

Ποια είναι μερικά ανθυγιεινές ενέργειες σας για να τους κάνετε να σταματήσουν να παρεμβαίνουν; (Πίνετε, συμπεριφέρεστε επιθετικά, φωνάζετε)

Ενδίδοντας

Μπορεί να προσπαθήσετε να συμφιλιωθείτε με τους επιβάτες και να κάνετε ό,τι σας λένε - ενδίδοντας ή αποφεύγοντας να κάνετε πράγματα επειδή είναι πολύ δύσκολο. Βραχυπρόθεσμα μπορεί να αισθάνεστε πιο ασφαλείς όταν συμφωνείτε με τους επιβάτες, αλλά μακροπρόθεσμα δεν υπάρχει καμία κίνηση προς την κατεύθυνση που εκτιμάτε.

Σε ποιον από τους επιβάτες σας ενδίδετε; (σταματάτε να κάνετε αυτό που είναι σημαντικό για εσάς, πιστεύετε τις αρνητικές σκέψεις)

Ποια είναι η μακροπρόθεσμη συνέπεια αυτού; (π.χ., να μη ζείτε τη ζωή σας με τον τρόπο που θα θέλατε)

Συμπληρώστε το παρακάτω διάγραμμα με τα στοιχεία του δικού σας λεωφορείου.

Προς ποια αξία (διαδρομή) προσπαθείτε να κατευθυνθείτε στον **τομέα της ζωής που αφορά την εργασία;**

Συμπληρώστε αυτό ως **προορισμό** του λεωφορείου. Ποιοι **επιβάτες** μπαίνουν στο δρόμο σας;

Χρησιμοποιήστε τις φυσαλίδες ομιλίας για να γράψετε τα πράγματα που σας λένε.



Προσάρτημα 3

Εργασιακές αξίες και δεξιότητες

Τομέας ζωής: ΕΡΓΑΣΙΑ

Ποιες είναι 2 σημαντικές αξίες στον τομέα της εργασίας για μένα; (π.χ. εμπιστοσύνη, αφοσίωση, ασφάλεια, φιλία, επικοινωνία, δέσμευση, συναισθηματική ασφάλεια, ρουτίνα, δομή, δημιουργικότητα)

Ποιοι είναι κάποιοι συγκεκριμένοι στόχοι που έχω σε αυτόν τον τομέα της ζωής; (π.χ., να βρω δουλειά, να πάρω πτυχίο, να πάρω πιστοποιητικό, να δημιουργήσω βιογραφικό σημείωμα, να πάω σε συνέντευξη, να ρωτήσω για παραπομπές σε θέσεις εργασίας).

Ποιες δεξιότητες πρέπει να αναπτύξω για να έρθω πιο κοντά σε αυτή την αξία και τον στόχο; (π.χ. πώς να μιλάω στη δουλειά, πώς να ζητάω δουλειά, πώς να γράφω βιογραφικό σημείωμα, πώς να παρουσιάζω τον εαυτό μου στη συνέντευξη)

Υπάρχουν εμπόδια στη δέσμευση με αυτή την αξία; (π.χ. φόβος, άγχος, αρνητικές σκέψεις)

Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τυχόν εμπόδια με υγιή τρόπο;

Παράρτημα 4

Δύο πλευρές των αξιών

