



Co-funded by
the European Union

Acțiunea KA210-ADU - Parteneriate la scară mică în educația adulților

THRIVE 50+



**Titlul proiectului:
Total Health Resources for
Improving Vitality and Endurance
50+ ("THRIVE50+")**

Nr. proiectului: 2023-2-RO01-KA210-ADU-000184831

Set de materiale pentru atelier

**Titlul atelierului: Râsul și îngrijirea
de sine - strategii pentru gestionarea
stresului**





Co-funded by
the European Union

Ghidul facilitatorului

INFORMAȚII DE BAZĂ

Acest atelier îmbină puterea înălțătoare a râsului și a umorului cu practicile de autoîngrijire. Acesta este conceput pentru a crea o experiență de neuitat, în care participanții nu numai că învață, dar se simt profund întineriți și bucuroși.

NEVOILE GRUPULUI ȚINTĂ

Persoanele în vârstă și cele care se confruntă cu tranziții în viață au adesea nevoie de strategii care să promoveze bucuria și îngrijirea de sine. Acest atelier oferă instrumente pentru a infuza viața de zi cu zi cu râs și pentru a crea practici durabile de autoîngrijire.

DURATA

O durată de 2-3 ore - atelierul este conceput pentru a oferi o experiență cuprinzătoare, echilibrând activitățile interactive, discuțiile și reflecția. Acest interval de timp asigură faptul că participanții se pot implica pe deplin atât în secțiunile de râs, cât și în cele de autoîngrijire, fără a se simți grăbiți.

NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Numărul ideal de participanți este de 2-15 pentru a promova o atmosferă interactivă și de susținere, permițând activități de grup semnificative și atenție individuală. Acest lucru asigură că toți participanții sunt implicați și se simt incluși în experiență.

OBIECTIVE EDUCATIONALE

- Să învețe beneficiile psihologice și fizice ale râsului și umorului.
- Să se implice în activități distractive și interactive care îi înveselesc și îi distrează.
- Înțelegerea și construirea unor rutine personalizate de autoîngrijire.
- Să învețe activități pentru a încorpora bucuria și îngrijirea de sine în viața de zi cu zi.

CERINȚE TEHNICE ȘI DE ECHIPAMENT

- Un computer sau laptop cu acces la internet
- Un proiector și un ecran
- Carnete de notițe (caiete, pixuri, post-it).
- Muzică de fundal și clipuri audio de râs.





MATERIALE

- Un ghid pentru facilitator cu un curriculum și o descriere a exercițiilor.
- O prezentare multimedia despre râs și autoîngrijire.
- Recuzită: Baloane
- Truse de autoîngrijire: Articole mici precum bile antistres, pliculețe parfumate, jucării antistres pentru participanți (opțional).

METODE ȘI TEHNICI

- Exerciții de râs în grup: Jocuri extrem de interactive și jucăușe.
- Activități creative de autoîngrijire: Încorporează mindfulness, artă și reflecție personală.
- Perspective psihologice: Explicații ușor de înțeles despre beneficiile râsului și ale îngrijirii de sine.
- Discuții de grup: Împărtășire în grup care favorizează conexiunea și curiozitatea.
- Formulare de feedback: Pentru a colecta opiniile participanților și a îmbunătăți atelierul viitoare.

Curriculum

1) Bun venit și introducere (15 minute)

Obiectiv: Stabilirea unei atmosfere primitoare și de susținere pentru a da tonul atelierului.

Activități:

1. Diapozitivul 1: Diapozitivul cu titlul atelierului

Note pentru facilitator: Începeți cu o poveste umoristică sau o glumă care să creeze atmosfera.

2. Diapozitivul 2: Obiectivele atelierului

2) Știința din spatele râsului (20 de minute)

Obiectiv: Predați într-un mod captivant modul în care râsul influențează creierul și corpul.

Activități:

1. Diapozitivul 4: Știința râsului

Note pentru facilitator: Utilizați un limbaj simplu pentru a explica modul în care râsul afectează creierul și corpul.

2. Diapozitivul 5: De ce umorul vindecă?





Co-funded by
the European Union

Note pentru facilitator: Urmăriți împreună un clip video scurt și amuzant și discutați cum îi face pe participanți să se simtă.

3) Exerciții de râs în grup (30 de minute)

Obiectiv: Să îi determinați pe participanți să se implice în activități de râs amuzante, eliberatoare.

Activități:

1. Diapozitivul 6: Râsul cu baloane

Note pentru facilitator: Dați în jur un balon în timp ce râdeți. Cel care îl scapă trebuie să împărtășească o glumă prostească. Mențineți energia ridicată și încurajați participanții să fie dezinhibați.

2. Diapozitiv 7: Yoga râsului

Note pentru facilitator: Conduceți participanții printr-o serie de aplauze "Ha-Ha-Ho-Ho" și exerciții de râs. Arătați exemple de tehnici de yoga râsului și încurajați participarea jucăușă.

3. Diapozitiv 8: Reflecții asupra distracției

Note pentru facilitator: Discutați pe scurt despre bucuria și relaxarea resimțite în timpul râsului în grup.

4. Diapozitivul 9: Sfaturi zilnice pentru râs

Note pentru facilitator: Sugerați schimbări simple pentru a încuraja o viață de zi cu zi mai ușoară și mai veselă.

4) Înțelegerea importanței îngrijirii de sine (20 de minute)

Obiectiv: Explicarea importanței îngrijirii de sine pentru minte și corp.

Activități:

1. Diapozitivul 11: Ce este îngrijirea de sine?

Note pentru facilitator: Întrebați participanții ce înseamnă pentru ei îngrijirea de sine și desființați miturile conform cărora aceasta este egoistă.

2. Diapozitivul 13: De ce este importantă îngrijirea de sine?

Note pentru facilitator: Relaționați îngrijirea de sine cu ideea că nu puteți turna dintr-un pahar gol.





5) Crearea setului de instrumente pentru îngrijirea de sine (30 de minute)

Obiectiv: Ghidați participanții prin crearea unor rutine personalizate de îngrijire de sine.

Activități:

1. Diapozitivul 14: Harta dvs. personală de autoîngrijire

Note pentru facilitator: Rugați participanții să noteze 2-3 activități care le plac în fiecare categorie. Ghidați-i prin alegerea activităților care sunt ușor de integrat în viața de zi cu zi.

2. Diapozitivul 15: Exercițiu rapid de autoîngrijire

Note pentru facilitator: Conduceți un exercițiu rapid de vizualizare pentru a consolida puterea îngrijirii de sine. Închideți ochii, respirați adânc și vizualizați un moment fericit. Încurajați participanții să reflecteze asupra modului în care se simt după aceea.

6) Activitate de grup și practică interactivă (20 de minute)

Obiectiv: Integrați râsul și îngrijirea de sine într-o activitate de grup distractivă.

Activități:

1. Diapozitivul 16: Râsul întâlnește îngrijirea de sine - Exercițiul "Borcanul cu bucurie"

Note pentru facilitator: Furnizați hârtie colorată și markere. Creați un "Joy Jar" în care participanții să noteze amintiri amuzante sau glume și să scoată una la întâmplare. Încurajați participanții să își împărtășească înscrisurile dacă doresc.

7) Reflecție finală și întrebări și răspunsuri (15 minute)

Obiectiv: Încheiați cu reflecții, discuții și concluzii.

Activități:

1. Diapozitivul 17: Ce activitate sau idee v-a inspirat cel mai mult astăzi?

Note ale facilitatorului: Rugați participanții să răspundă la întrebări și observații.