



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Εργασίας και
Κοινωνικών Ασφαλίσεων



Κέντρο Παραγωγικότητας Κύπρου



**ΠΑΓΚΥΠΡΙΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΟ
ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ**

**Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο
Εθελοντισμού**

Κοινωνικά Στοχευμένη Επαγγελματική Μάθηση



Το πρόγραμμα υλοποιείται από το Κέντρο Παραγωγικότητας σε συνεργασία με το Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού και απευθύνεται αποκλειστικά σε έμμισθο προσωπικό, εθελοντές-μέλη των ΔΣ και εθελοντές δράσεων των Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων (ΜΚΟ)

**Ενίσχυση της προσωπικής και επαγγελματικής ανθεκτικότητας των εθελοντών
και του έμμισθου προσωπικού των ΜΚΟ**

(διάρκεια 18 ώρες)

Στόχος προγράμματος: Να ενισχύσει την προσωπική και επαγγελματική ανθεκτικότητα των εθελοντών και του έμμισθου προσωπικού των ΜΚΟ, εμβαθύνοντας στις συναισθηματικές και συστημικές προκλήσεις που προκύπτουν κατά την εργασία σε περιβάλλοντα κρίσης. Το πρόγραμμα παρέχει εργαλεία για την αναγνώριση και διαχείριση της συναισθηματικής κόπωσης, την επεξεργασία της απώλειας και του πένθους, την ενίσχυση της επικοινωνίας και τη συστηματική υποστήριξη της ψυχικής υγείας και επαγγελματικής ευημερίας.

Απευθύνεται σε: Εθελοντές και έμμισθο προσωπικό των ΜΚΟ (με πάνω από 2 χρόνια εμπειρίας)

Περιεχόμενο / Ενότητες Διδασκαλίας

1^η Μέρα

1. Εισαγωγή στο Πρόγραμμα: 8:30-9:30 (1 ώρα)

- Καλωσόρισμα και δραστηριότητα παγοθραύστης για την ενίσχυση της συμμετοχής και την ανάπτυξη σχέσεων
- Εισαγωγή στη δομή και τους στόχους του προγράμματος
- Προκλήσεις σε καταστάσεις κρίσης / σύνθετα περιστατικά

2. Αρχές Εθελοντισμού: 9:30-10:30 (1 ώρα)

- Αρχές εθελοντισμού και ηθικές κατευθυντήριες γραμμές
- Αναγνώριση προσωπικών ορίων και συναισθηματικών ερεθισμάτων
- Δουλεύοντας με ευάλωτες ομάδες

Διάλειμμα: 10:30-10:50

3. Ψυχική Ανθεκτικότητα: 10:50-12:50 (2 ώρες)

- Κατανόηση της έννοιας της ανθεκτικότητας και της σημασίας της στη διαχείριση κρίσεων/σύνθετων καταστάσεων
- Τεχνικές ανάπτυξης συναισθηματικής και ψυχικής ανθεκτικότητας και ενδυνάμωσης

Διάλειμμα: 12:50-13:20

4. Συστημικές Προσεγγίσεις: 13:20-15:20 (2 ώρες + 1 ώρα-συνέχεια την επόμενη μέρα...)

- Εισαγωγή σε συστημικές προσεγγίσεις: συστημικό γλυπτό, επαναπλαισίωση και αλλαγή προοπτικής
- Άσκηση: Χρήση συστημικού γλυπτού (constellations) για εξερεύνηση δυναμικών ομάδων ή προσωπικών προκλήσεων
- Εφαρμογή της επαναπλαισίωσης για τη διαχείριση σύνθετων καταστάσεων.
- Αναγνώριση αιτιών συγκρούσεων σε σύνθετα περιβάλλοντα
- Εργαλεία για την αποκλιμάκωση και την αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων
- Πρακτική άσκηση: Επίλυση συγκρούσεων σε ομάδες

2^η Μέρα

5. Συστημικές Προσεγγίσεις: 8:30-9:30 (1 ώρα)

6. Απώλεια και Πένθος: 9:30-12:50 (3 ώρες+Ενδιάμεσο Διάλειμμα)

- Εισαγωγή στην απώλεια και το πένθος
- Εργαλεία για τη διαχείριση πένθους και απώλειας, δευτερογενείς απώλειες
- Αόρατα και Σύνθετα πένθη
- Τραυματικά πένθη
- Μαζικά πένθη και περιβαλλοντικό πένθος
- Δεοντολογικό πλαίσιο

Διάλειμμα: 10:30-10:50

Διάλειμμα: 12:50-13:20

7. Διαχείριση Επαγγελματικού Άγχους: 13:20-15:20 (2 ώρες + 1 ώρα-συνέχεια την επόμενη μέρα...)

- Διαχείριση Επαγγελματικού Άγχους
- Τεχνικές γείωσης για τη διαχείριση του άγχους και του στρες
- Ασκήσεις ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης.
- Δραστηριότητα ημερολογίου: Αναστοχασμός συναισθηματικών εμπειριών και θέσπιση προσωπικών ορίων
- Εξερεύνηση της συναισθηματικής κόπωσης, της εξουθένωσης και των επιπτώσεών τους στους εθελοντές

3^η Μέρα

7. Διαχείριση Επαγγελματικού Άγχους: 8:30-9:30 (1 ώρα)

8. Τεχνικές Επικοινωνίας: 9:30-12:50 (3 ώρες+ ΕνδιάμεσοΔιάλειμμα)

- Σύνθετες τεχνικές επικοινωνίας: Ενεργητική ακρόαση και επικύρωση συναισθημάτων.
- Στρατηγικές οικοδόμησης εμπιστοσύνης και σχέσεων με τους νέους.
- Μελέτη περίπτωσης: και άλλες κοινωνικές, ατομικές, προσωπικές κρίσεις

Διάλειμμα: 10:30-10:50

Διάλειμμα: 12:50-13:20

9. Κλείσιμο:13:20-15:20 (2 ώρες)

- Ομαδική εργασία: Παιχνίδι Ρόλων
- Κλείσιμο και αναστοχασμός: Συζήτηση για διδάγματα και βασικά συμπεράσματα.
- Συνεδρία ανατροφοδότησης: Συγκέντρωση προτάσεων για μελλοντικές βελτιώσεις