



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)

Εισαγωγή στην προσωπική και επαγγελματική ανθεκτικότητα των εθελοντών και του έμμισθου προσωπικού των ΜΚΟ

(διάρκεια 6 ώρες)

Στόχος προγράμματος: Να παρέχει σε νεοεισερχόμενους εθελοντές και έμμισθο προσωπικό των ΜΚΟ, μια εισαγωγική κατανόηση του πλαισίου για την προσωπική και επαγγελματική ανθεκτικότητα των εθελοντών και του έμμισθου προσωπικού των ΜΚΟ (π.χ. συναισθηματικές και συστημικές προκλήσεις που προκύπτουν κατά την εργασία σε περιβάλλοντα κρίσης).

Το πρόγραμμα εισάγει το πλαίσιο για την αναγνώριση και διαχείριση της συναισθηματικής κόπωσης, της απώλειας και του πένθους, την επικοινωνία και τη συστηματική υποστήριξη της ψυχικής υγείας και επαγγελματικής ευημερίας.

Απευθύνεται σε: Νεοεισερχόμενους εθελοντές και έμμισθο προσωπικό των ΜΚΟ (με μέγιστη εμπειρία τα 2 χρόνια)

Περιεχόμενο / Ενότητες Διδασκαλίας

1. Εισαγωγή στο Πρόγραμμα: 8:30-9:15 (45 λεπτά)
• Καλωσόρισμα και παγοθραύστης για την ενίσχυση της συμμετοχής • Επισκόπηση των στόχων και της δομής του προγράμματος • Εισαγωγή στην εργασία με νεοεισερχόμενους και τις μοναδικές προκλήσεις της
2. Τύποι συναισθηματικών προκλήσεων: 9:15-10:15 (1 ώρα)
• Ορισμοί των συναισθηματικών προκλήσεων • Επισκόπηση των διαφορετικών τύπων κρίσεων που επηρεάζουν τους νεοεισερχόμενους (π.χ. προσωπικές κρίσεις, συστημικές προκλήσεις) • Κοινές συναισθηματικές αντιδράσεις των νεοεισερχόμενων (φόβος, απώλεια, σύγχυση, άγχος, κ.λπ.) και οι επιπτώσεις τους
Διάλειμμα: 10:15-10:35
3. Ενσυναίσθηση, Συναισθηματική Κόπωση και Βασικές Αρχές Εθελοντισμού: 10:35-11:35 (1 ώρα)
• Αναγνώριση συναισθηματικών ερεθισμάτων στον εαυτό μας και η σημασία της ενσυναίσθησης • Κατανόηση της συναισθηματικής κόπωσης και των επιπτώσεών της στους εθελοντές • Αρχές και κατευθυντήριες γραμμές εθελοντισμού για ηθική και αποτελεσματική συμμετοχή
4. Βασικές Τεχνικές Γείωσης: 11:35-12:50 (1 ώρα και 15 λεπτά)
• Τεχνικές ενεργητικής ακρόασης και ανοικτών ερωτήσεων • Παροχή συναισθηματικής επικύρωσης και διαβεβαίωσης • Εισαγωγή σε βασικές τεχνικές γείωσης για νέους που βιώνουν άγχος • Καθιέρωση σαφών ορίων και διατήρηση επαγγελματικής και ηθικής συμπεριφοράς
Διάλειμμα: 12:50-13:20
5. Σχέδιο Δράσης και Στάδια Διαχείρισης Κρίσεων: 13:20-14:20 (1 ώρα)
• Κατανόηση των σύνθετων περιστατικών και προσαρμογή προσεγγίσεων σε διαφορετικά περιβάλλοντα • Επισκόπηση των σταδίων διαχείρισης κρίσεων και σύνθετων περιστατικών (προετοιμασία, ανταπόκριση, ανάκαμψη, μετριασμός) • Σχεδιασμός βασικού σχεδίου δράσης για μια υποθετική κρίση νεοεισερχόμενων
6. Κλείσιμο: 14:20-15:20 (1 ώρα)
• Ομαδική συζήτηση, ανταλλαγή εμπειριών και αναστοχασμός στα βασικά συμπεράσματα