Η κοινοπραξία:

Afeji Hauts-de-France — TOUTES LES VIES ONT LA MÊME VALEUR

KMOP EDUCATION HUB

Bashkia Shkodër

Społeczna Akademia Nauk — University of Social Sciences

Emphasys CENTRE

KMOP SKOPJE

Στοιχεία επικοινωνίας

@ holdon.erasmus@gmail.com

www.holdonproject.eu

@HOLDonPROJECT

@holdonproject

Co-funded by the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2022-2-FR02-KA220-YOU-0B6EBB79

ERASMUS+ KA2 STRATEGIC PARTNERSHIP IN THE YOUTH SECTOR

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

Το πρόγραμμα "HoldOn" επιδιώκει να αντιμετωπίσει τα αυξανόμενα προβλήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων με την επέκταση της πρόσβασης σε άτυπες υπηρεσίες ψυχικής υγείας από συνομηλίκους σε μη ιατρικά σημεία.

Στόχος του είναι επίσης να γεφυρώσει τα κενά γνώσεων και να ενδυναμώσει τους μη ιατρικούς επαγγελματίες να αναγνωρίζουν και να προσφέρουν άτυπη υποστήριξη για θέματα ψυχικής υγείας σε νεαρά άτομα.

www.holdonproject.eu

Hold on

ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

@holdonpeuproject

Διαδικτυακό Μάθημα

Το μάθημα θα είναι **προσαρμοσμένο** σε νέα άτομα με εμπειρία στην αντιμετώπιση των δικών τους προκλήσεων ψυχικής υγείας ή/και με ενδιαφέρον για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ευημερίας.

Αυτό το μάθημα θα είναι δυναμικό και διαδραστικό, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης εργαλείων πολυμέσων, ευκαιριών συνεργασίας των εκπαιδευομένων και ανατροφοδότησης.

Οι εκπαιδευόμενοι/νες θα έχουν πρόσβαση σε μια σειρά από υλικά, βίντεο, ερευνητικά θέματα, δραστηριότητες και αξιολογήσεις.

Μερικές από τις θεματικές του μαθήματος θα είναι:

- Τι είναι η αλληλο-υποστήριξη;
- Εισαγωγή στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας & στρατηγικές αντιμετώπισης
- Κατανόηση των διαταραχών ψυχικής υγείας
- Προσδιορισμός των σημείων των προκλήσεων ψυχικής υγείας
- Πώς να παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη
- Αυτοφροντίδα κατά τη διαδικασία της αλληλο-υποστήριξης από συνομηλίκους

Το μάθημα θα παρέχεται **ΔΩΡΕΑΝ**.

“Η συνεχής μάθηση είναι η ελάχιστη προϋπόθεση για την επιτυχία σε κάθε τομέα.”

- Brian Tracy -