

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 10 - Συνεδρία βιωματικής
κατάρτισης (10.2)

Εφαρμογές για την ψυχική υγεία





Εταίροι

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
ΑΡΕΤΖΟ, ΙΤΑΛΙΑ
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
ΓΚΕΛΣΕΝΚΙΡΧΕΝ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr



RESET
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com



media k GmbH
Μπάντ Μέργκενταϊμ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
coordin-a-oerh.com



AMSÉD
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr





10 Εφαρμογές για την ψυχική υγεία

Στόχοι

✓ Ικανότητα αποτελεσματικής χρήσης εφαρμογών ψυχικής υγείας



Πηγή: Εικόνα από nuraghies σε Freepik

Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης

Καλείστε να λάβετε μέρος σε μια πρόκληση, χρησιμοποιώντας μία από τις εφαρμογές ψυχικής υγείας που προσφέρονται στο Mig-Health Apps.



Συνεδρία βιωματικής εκπαίδευσης

1

Σκεφτείτε μια κατάσταση στην οποία νιώσατε δυσφορία και στη συνέχεια προσδιορίστε ποια συναισθήματα νιώσατε εκείνη τη στιγμή.



Συνεδρία βιωματικής εκπαίδευσης

2

Καθορίστε τους στόχους που θέλετε να πετύχετε, για να διαχειριστείτε σωστά την κατάσταση.

Επιλέξτε την εφαρμογή ψυχικής υγείας που πιστεύετε ότι θα σας βοηθήσει περισσότερο στην επίτευξη αυτών των στόχων.



Συνεδρία βιωματικής εκπαίδευσης

3

Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή ατομικά για μία ή δύο εβδομάδες.

Ακολουθώντας, επιστρέψτε στην πλατφόρμα και περιγράψτε την εμπειρία σας μέσω σχολίων ή βίντεο.



Σχεδιασμός δράσης και καθορισμός στόχων

Στην προηγούμενη δραστηριότητα, επιλέξατε από το πρόγραμμα Mig-health Apps μια εφαρμογή που θεωρείτε ότι θα είναι χρήσιμη για την ψυχική σας υγεία:

«Υπάρχει κάτι πάνω στο οποίο θα θέλατε να δουλέψετε, το οποίο θα σας βοηθούσε να πετύχετε τον στόχο σας στον τομέα της ψυχικής υγείας;»



Τα σχέδια δράσης είναι λεπτομερείς περιγραφές των ενεργειών που θα πραγματοποιήσει ένα άτομο για να πετύχει έναν στόχο.

Βήμα 1: Ορίστε έναν στόχο SMART

Βήμα 2: Προσδιορίστε τις επιμέρους εργασίες

Βήμα 3: Κατανέμετε πόρους

Βήμα 4: Ιεραρχήστε τις εργασίες

Βήμα 5: Ορίστε προθεσμίες και ορόσημα

Βήμα 6: Παρακολουθείτε και αναθεωρείτε το σχέδιο δράσης



Σχεδιασμός δράσης και καθορισμός στόχων

Βήματα του σχεδίου δράσης:

1. Προσδιορισμός ενός νέου στόχου
 2. Κατάρτιση σχεδίου για την επίτευξή του
- Στόχοι SMART σημαίνει: Συγκεκριμένοι (Specific), Μετρήσιμοι (Measurable), Εφικτοί (Achievable), Σχετικοί (Relevant) και Έγκαιροι (Time-Bound).

Παράδειγμα

Στόχος: Θέλω να βελτιώσω τον έλεγχο των συναισθημάτων μου

Σχέδιο: Κατεβάζω μια εφαρμογή για τον έλεγχο της αναπνοής, τη χρησιμοποιώ για ένα μήνα, αξιολογώ τη χρησιμότητά της μετά από αυτό το διάστημα και αναθεωρώ το σχέδιο αν χρειαστεί.



Σχεδιασμός δράσης και καθορισμός στόχων

Παρουσιάστε το σχέδιο δράσης σας για την υγεία



Κάθε συμμετέχων έχει 5 λεπτά για να παρουσιάσει το δικό του σχέδιο δράσης.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία
αυτής της ενότητας!

