

Photo by Darius Bashar on Unsplash

Εργαλειοθήκη 1 Μαθησιακή Ενότητα 1

Σωματική Ενσυνειδητότητα:
Καταπραΰνοντας το συναίσθημα και σταθεροποιώντας τον
νου μέσω του σώματος
Πριν από την Παρέμβαση

Επιμέλεια: Institut Alfred Adler de Paris



1. Ετοιμότητα νου-σώματος

- Ερώτηση : Χρειάζεστε βοήθεια για να προετοιμασθείτε;
- Κουίζ 1.: Τυπολογία θυμάτων και αυτοαξιολόγηση
- Δραστηριότητα 1 : Λίστα ελέγχου



2. Σταθεροποίηση του σώματος

- Ερώτηση : Βιώνετε σωματικά συμπτώματα στρες;
- Κουίζ 2. : Σταθεροποίηση του σώματος
- Δραστηριότητα 2 : Συνοχή της Καρδιάς



3. Συναισθηματική σταθεροποίηση

- Ερώτηση: Βιώνετε συναισθηματικά συμπτώματα δυσφορίας;
- Κουίζ 3: Συναισθηματική σταθεροποίηση
- Δραστηριότητα 3 : Δραστηριότητα Γείωσης



4. Γνωστική σταθεροποίηση

- Ερώτηση: Βιώνετε γνωστικά συμπτώματα δυσφορίας;
- Κουίζ 4. : Γνωστική σταθεροποίηση
- Δραστηριότητα 4 : Ευτυχισμένος χώρος και άλλες τεχνικές αγκυροβολίας



5. Κοινωνική σταθεροποίηση.

- Ερώτηση: Νιώθετε την αίσθηση του ανήκειν και της υποστήριξης από τα μέλη της ομάδας;
- Κουίζ 5: Κοινωνική σταθεροποίηση
- Δραστηριότητα 5: Το πρωτόκολλο Αγκαλιά της Πεταλούδας στην ομάδα

1 - Ετοιμότητα Νου-Σώματος

1. Χρειάζεστε βοήθεια για να προετοιμασθείτε πριν από την παρέμβαση σε κρίση;

Ναι, χρειάζομαι βοήθεια σε πρακτικό επίπεδο

Ναι, χρειάζομαι ενημέρωση για την ψυχική μου κατάσταση.

Πατήστε εδώ για να λάβετε βοήθεια για το πρόγραμμα της ετοιμότητάς σας

Η επίγνωση μπορεί να μετριάσει την οξεία δυσφορία : Πατήστε εδώ για το QUIZZ 1

Λίστα ελέγχου

Τυπολογία θυμάτων και αυτοαξιολόγηση

Photo by Erol Ahmed on Unsplash

2 - Σταθεροποίηση του σώματος



by Darius Bashar on Unsplash

3 - Συναισθηματική σταθεροποίηση

3. Βιώνετε συναισθηματικά
συμπτώματα δυσφορίας;

ΝΑΙ

ΟΧΙ
ή δεν είμαι
σίγουρος/η

Ζητήστε βοήθεια
και πατήστε εδώ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

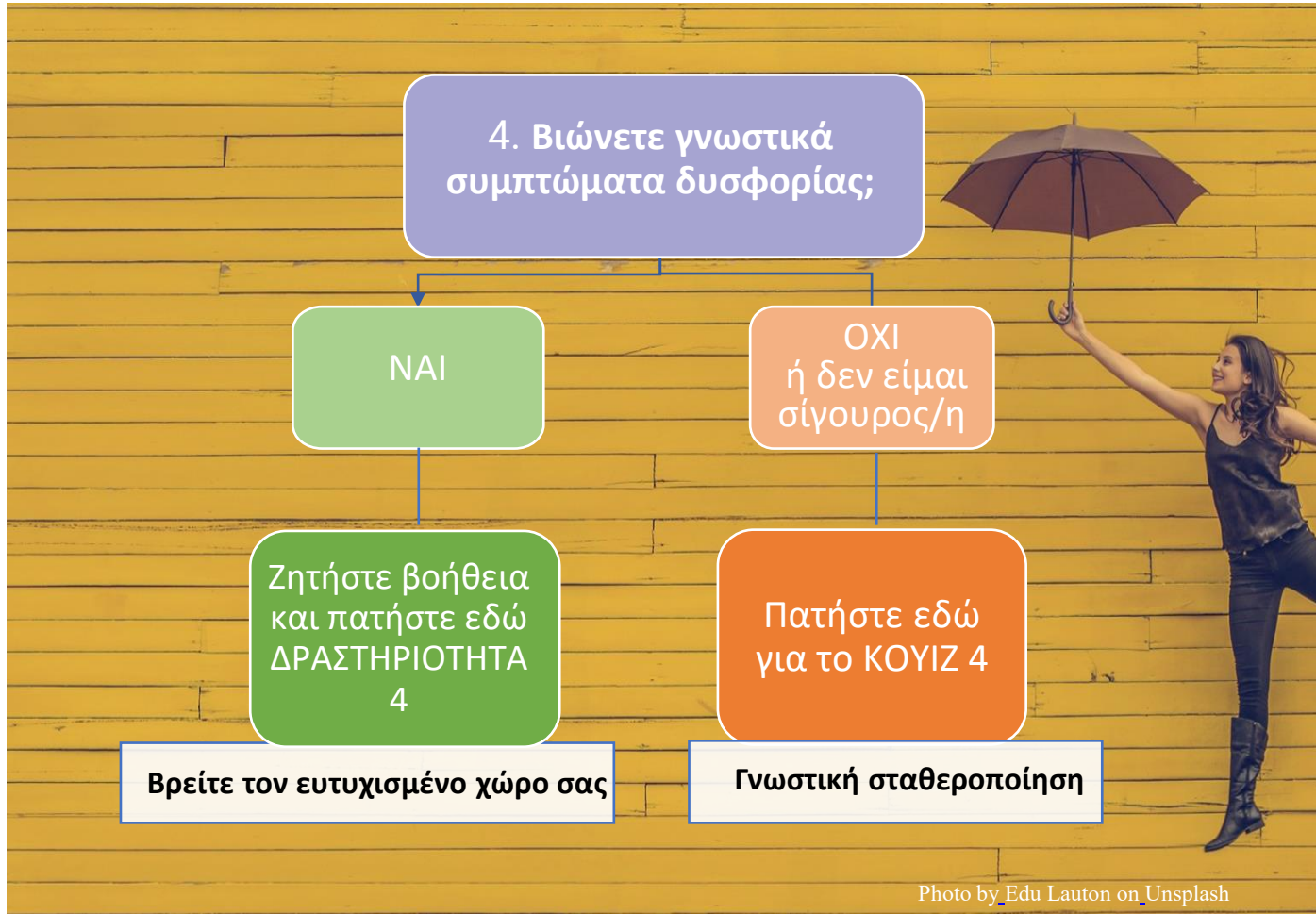
Πατήστε εδώ για
το ΚΟΥΙΖ 3

Γείωση

Συναισθηματική σταθεροποίηση

Photo by Elisa Ventur on Unsplash

4 - Γνωστική σταθεροποίηση



5 – Κοινωνική σταθεροποίηση



Εργαλειοθήκη 1 Μαθησιακή Ενότητα 1 Πριν από την Παρέμβαση



Ευχαριστούμε

Συνεχίζετε σε
άλλη Ενότητα