



GRANT AGREEMENT no: 2022-1-CY01-KA220-ADU-000089474

Project Acronym: ShapeMS

Project title: Shaping the future of people with Multiple Sclerosis

Project ref no:	2022-1-CY01-KA220-ADU-000089474
Project acronym:	ShapeMS
Project full title:	Shaping the future of people with Multiple Sclerosis
Due date of deliverable:	12 – 30/11/2023
Actual submission date:	30/11/2023
Deliverable name:	D2.2 Education curriculum for employees and entrepreneurs
Status:	Final
WP contributing to the deliverable:	WP2 - End-user involvement and ethics
Lead partner for this deliverable:	CDPZ
Author(s):	CDPZ
Contributing Partners:	IEEN

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Αποποίηση ευθύνης

Οι πληροφορίες του παρόντος εγγράφου υπόκεινται σε αλλαγές χωρίς προειδοποίηση. Οι επωνυμίες εταιρειών ή προϊόντων που αναφέρονται στο παρόν έγγραφο ενδέχεται να είναι εμπορικά σήματα ή σήματα κατατεθέντα των αντίστοιχων εταιρειών.

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται.

Το έγγραφο αποτελεί ιδιοκτησία των μελών της κοινοπραξίας ShapeMS. Δεν επιτρέπεται η αντιγραφή, διανομή, σε οποιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε μέσο, χωρίς την προηγούμενη γραπτή συμφωνία του κατόχου των δικαιωμάτων ιδιοκτησίας. Το παρόν έγγραφο αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη των συγγραφέων. Η Ευρωπαϊκή Κοινότητα δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Ιστορικό έκδοσης

Έκδοση	Επεξεργάστηκε από	Ημερομηνία	Περιγραφή
1	Paolo Zaramella	27/10/2023	Πρώτο προσχέδιο
2	Romina Sampanai	31/10/2023	Σχόλια και προτάσεις
3	Andria Hadjicosta	10/11/2023	Σχόλια και προτάσεις
4	Sotiria Moza	21/11/2023	Σχόλια και προτάσεις
5	Paolo Zaramella	30/11/2023	Τελικό έγγραφο

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Table of Content

Κατάλογος συντομογραφιών (αλφαβητικά)	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για εργοδότες	6
Ενότητες για εργοδότες	6
Πρόγραμμα σπουδών για άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας	26
Ενότητες για όλα τα άτομα με ΣΚΠ	26
Ενότητες μόνο για μέντορες	46

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Table 1 Κατανόηση της Πολλαπλής Σκλήρυνσης.....	6
Table 2 Πολιτικές και διαδικασίες για χώρους εργασίας χωρίς αποκλεισμούς	8
Table 3 Προσβασιμότητα και σχεδιασμός χώρων εργασίας	10
Table 4 Τίτλος Ψυχική υγεία και συναισθηματική υποστήριξη	12
Table 5 Υποστήριξη της επαγγελματικής εξέλιξης των εργαζομένων με ΣΚΠ.....	14
Table 6 Τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας για τη δημιουργία ενός εργασιακού χώρου χωρίς αποκλεισμούς.....	16
Table 7 Ανατροφοδότηση και συνεχής βελτίωση	18
Table 8 Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και ευελιξία	20
Table 9 Πρόσληψη και ένταξη χωρίς αποκλεισμούς.....	22
Table 10 Οικοδόμηση μιας υποστηρικτικής κοινότητας στο χώρο εργασίας	24
Table 11 Ψυχοεκπαίδευση (γνωστική υγεία και συναισθηματική.....	26
Table 12 Επιπτώσεις της νόσου σε περιβάλλοντα απασχόλησης	28
Table 13 Το νομικό πλαίσιο (κονδύλια, νομικές απαιτήσεις, χρηματοδοτική στήριξη) ..	30
Table 14 Επιλογή διαφορετικής σταδιοδρομίας.....	32
Table 15 Ψηφιακά εργαλεία και γραμματισμός ΤΠΕ.....	35
Table 16 Ομαδική εργασία, διαπραγμάτευση και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων .	37
Table 17 Επικοινωνία και κοινωνική αλληλεπίδραση	39
Table 18 Διατροφή και σωματική δραστηριότητα.	42
Table 19 Υποστηρικτική τεχνολογία για τη διαβίωση με σκλήρυνση κατά πλάκας.....	44
Table 20 Δεξιότητες και τεχνικές καθοδήγησης	46
Table 21 Κατανόηση των αναγκών των νεότερων ατόμων με ΣΚΠ.....	48
Table 22 Πλοήγηση στη σχέση καθοδήγησης.....	50

Κατάλογος συντομογραφιών (αλφαβητικά)

Συντομογραφία	Πλήρες όνομα
ΣΚΠ	Σκλήρυνση κατά πλάκας

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο πλαίσιο της ανάπτυξης ενός προγράμματος σπουδών για τη βελτίωση της ένταξης στο χώρο εργασίας των ατόμων με σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ), είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πρώτα τις μοναδικές προκλήσεις που θέτει αυτή η νευρολογική πάθηση. Η σκλήρυνση κατά πλάκας είναι μια πολύπλευρη διαταραχή που επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα. Χαρακτηρίζεται από το ανοσοποιητικό σύστημα που επιτίθεται στο προστατευτικό κάλυμμα των νευρικών ινών. Η σκλήρυνση κατά πλάκας μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στην επικοινωνία μεταξύ του εγκεφάλου και του σώματος, με αποτέλεσμα ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων.

Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν κόπωση, δυσκολίες στην κινητικότητα, μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα, μυϊκή αδυναμία και προκλήσεις με τον συντονισμό και την ισορροπία. Τα συμπτώματα της σκλήρυνσης κατά πλάκας μπορεί να διαφέρουν σημαντικά από άτομο σε άτομο, γι' αυτό είναι σημαντικό να προσεγγίζετε την υποστήριξη και την προσαρμογή με μια ευαίσθητη κατανόηση των επιπτώσεων στην καθημερινή ζωή.

Με τη δημιουργία αυτού του προγράμματος σπουδών, ο στόχος είναι να προωθηθεί όχι μόνο η ευαισθητοποίηση, αλλά και οι πρακτικές γνώσεις και δεξιότητες που θα βοηθήσουν στη δημιουργία χώρων εργασίας χωρίς αποκλεισμούς, με υποστήριξη και κατανόηση για τα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας. Αυτό το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να γεφυρώσει τα χάσματα, να μειώσει τους μύθους και να δημιουργήσει ένα περιβάλλον όπου τόσο οι εργοδότες όσο και τα άτομα με ΣΚΠ μπορούν να συνεργαστούν για να πετύχουν.

Αυτό το πρόγραμμα σπουδών αποτελείται από τρία τμήματα: ένα για εργοδότες, ένα άλλο για άτομα με ΣΚΠ και ένα τρίτο για μέντορες που υποστηρίζουν νεότερους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν τις μοναδικές προκλήσεις της ΣΚΠ. Το πρόγραμμα σπουδών προσφέρει πρακτικές ιδέες για τους εργοδότες σχετικά με τη δημιουργία ενός εργασιακού χώρου χωρίς αποκλεισμούς. Καλύπτει θέματα όπως η καθημερινή ζωή με τη ΣΚΠ, το νομικό πλαίσιο και τα διαθέσιμα κονδύλια. Τα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ) μπορούν να έχουν πρόσβαση σε πόρους για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους, να περιηγηθούν στις ευκαιρίες απασχόλησης και να διαχειριστούν την καθημερινή ζωή πιο αποτελεσματικά. Οι μέντορες, οι οποίοι διαθέτουν αποτελεσματικές δεξιότητες καθοδήγησης, μπορούν να παρέχουν υποστήριξη και καθοδήγηση σε νεότερα άτομα καθώς περιηγούνται στις πολυπλοκότητες της καθημερινής ζωής με ΣΚΠ. Μέσω ελκυστικών ενοτήτων, διαδραστικών ενοτήτων, εργαστηρίων και κουίζ αυτοαξιολόγησης σε μια πλατφόρμα Moodle, ο στόχος είναι να ενδυναμωθούν τόσο οι εργοδότες όσο και τα άτομα με ΣΚΠ ώστε να δημιουργήσουν ένα πιο περιεκτικό, υποστηρικτικό και κατανοητό εργασιακό περιβάλλον. Το πρόγραμμα σπουδών των εργοδοτών έχει

<D2.2 >/< [Education curriculum for employees and entrepreneurs](#) >



διάρκεια 35 ώρες με 10 ενότητες, 5 διαδραστικές ενότητες και 5 βιωματικά εργαστήρια με άτομα με ΣΚΠ. Το πρόγραμμα σπουδών για τα άτομα με ΣΚΠ- μέντορες έχει διάρκεια 55 ώρες με 12 ενότητες, 25 διαδραστικές ενότητες και 10 βιωματικά εργαστήρια.

Αυτό το πρόγραμμα σπουδών είναι προσεκτικά σχεδιασμένο ώστε να ανταποκρίνεται στις ειδικές ανάγκες τριών ομάδων-στόχων, προωθώντας μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της συμμετοχικότητας. Για τους εργοδότες, η έμφαση δίνεται στην παροχή γνώσεων και εργαλείων στους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων για τη δημιουργία χώρων εργασίας που υποστηρίζουν και συμπεριλαμβάνουν τα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ). Τα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας ενδυναμώνονται μέσα από ενότητες που αφορούν τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής, την υποστηρικτική τεχνολογία και τις νομικές πτυχές, παρέχοντάς τους τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται για τη βελτίωση της απασχολησιμότητάς τους. Το πρόγραμμα σπουδών απευθύνεται επίσης σε μέντορες, οι οποίοι είναι άτομα με ΣΚΠ που θέλουν να καθοδηγήσουν νεότερα άτομα, παρέχοντάς τους αποτελεσματικές δεξιότητες καθοδήγησης. Απευθυνόμενο σε αυτές τις τρεις ομάδες, το πρόγραμμα σπουδών στοχεύει να χτίσει γέφυρες κατανόησης, να ενδυναμώσει τα άτομα με ΣΚΠ και να δημιουργήσει εργασιακά περιβάλλοντα όπου η υποστήριξη και η ένταξη ευδοκιμούν μαζί.

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για εργοδότες

Ενότητες για εργοδότες

Table 1 Κατανόηση της Πολλαπλής Σκλήρυνσης

Ενότητα 1 Τίτλος	Κατανόηση της Πολλαπλής Σκλήρυνσης
Περιγραφή	Η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να εκπαιδεύσει όλους τους εργαζόμενους σχετικά με τα βασικά στοιχεία της σκλήρυνσης κατά πλάκας, συμπεριλαμβανομένων των συμπτωμάτων, των προκλήσεων και των επιπτώσεων σε όσους έχουν διαγνωστεί. Η ενότητα θα προωθήσει την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και την ευαισθητοποίηση σχετικά με την πάθηση.
Διάρκεια	4 ώρες

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

<p>Μαθησιακά αποτελέσματα</p>	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να εντοπίζουν τα πιο συχνά συμπτώματα και τις παραλλαγές της ΣΚΠ. 2. Να αναγνωρίζουν τα σωματικά και συναισθηματικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ΣΚΠ. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να υποστηρίζουν τους εργαζόμενους που πάσχουν από ΣΚΠ. 2. Να μεταμορφώσουν το εργασιακό περιβάλλον ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ατόμων με σκλήρυνση κατά πλάκας. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να συνεργάζονται με άτομα με ΣΚΠ για την παροχή εύλογων προσαρμογών. 2. Να προωθούν μια κουλτούρα σεβασμού και κατανόησης εντός του οργανισμού.
<p>Τύπος εκπαιδευτικού υλικού</p>	<p>Παρουσίαση PowerPoint</p>
<p>Εργαστήριο</p>	<p>Εργαστήριο ευαισθητοποίησης για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε διαδραστικές συζητήσεις, θα παρακολουθήσουν βίντεο με μαρτυρίες ατόμων που ζουν με ΣΚΠ και θα συμμετάσχουν σε ερωτήσεις και απαντήσεις. Θα μάθουν για τη βασική έρευνα πίσω από τη ΣΚΠ, τα κοινά συμπτώματα και θα ακούσουν προσωπικές ιστορίες από εργοδότες που ζουν με ΣΚΠ.</p>
<p>Διαδραστική ενότητα</p>	<p>Εστίαση στην MS</p> <p>Για την εμπλοκή των συμμετεχόντων θα χρησιμοποιηθούν βίντεο, γραφήματα και κουίζ. Θα επιτρέψει στους εργαζόμενους να</p>

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

	εξερευνήσουν την κατάσταση με το δικό τους ρυθμό και να ελέγξουν τις γνώσεις τους για να διασφαλίσουν την κατανόηση.
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνδεσμοι βίντεο και • Λίστα ανάγνωσης
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

Table 2 Πολιτικές και διαδικασίες για χώρους εργασίας χωρίς αποκλεισμούς

Ενότητα 2 Τίτλος	Πολιτικές και διαδικασίες για χώρους εργασίας χωρίς αποκλεισμούς
Περιγραφή	Η ενότητα αυτή έχει ως στόχο να παράσχει τη βάση για πολιτικές και διαδικασίες χωρίς αποκλεισμούς στο χώρο εργασίας. Επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και προσβάσιμου περιβάλλοντος για όλους τους εργαζόμενους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με ΣΚΠ. Η ενότητα υπογραμμίζει τη σημασία της ίσης μεταχείρισης, των εύλογων προσαρμογών και της δημιουργίας μιας κουλτούρας ένταξης.
Διάρκεια	4 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να προσδιορίσετε τις πολιτικές και τις διαδικασίες του οργανισμού σχετικά με τη συμμετοχικότητα. 2. Να αναγνωρίσουν το ρόλο του ανθρώπινου δυναμικού και της διοίκησης στην εφαρμογή και την επιβολή πολιτικών χωρίς αποκλεισμούς. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p>

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να επιλύσουν τυχόν εμπόδια στο χώρο εργασίας για την ενσωμάτωση. 2. Να συνεργάζονται με τους εργαζόμενους για την οικοδόμηση ενός χώρου εργασίας χωρίς αποκλεισμούς. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να διασφαλίζετε ότι όλοι οι εργαζόμενοι, ανεξάρτητα από την κατάσταση της υγείας τους, καλύπτονται από τις ίδιες πολιτικές και διαδικασίες. 2. Να υπερασπίζονται τους εργαζόμενους με ΣΚΠ και να υπερασπίζονται τα δικαιώματα και τις ανάγκες τους.
Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση PowerPoint
Εργαστήριο	<p>Εργαστήριο για πολιτικές χωρίς αποκλεισμούς στο χώρο εργασίας</p> <p>Θα χρησιμοποιηθούν συζητήσεις, μελέτες περιπτώσεων και ασκήσεις ρόλων για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να εκτιμήσουν την αξία των πολιτικών και πρακτικών για χώρους εργασίας χωρίς αποκλεισμούς. Θα ασχοληθούν με τον τρόπο διαχείρισης διαφόρων περιπτώσεων, συμπεριλαμβανομένων των ΜΣ, των διακρίσεων και των προκαταλήψεων, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς.</p>
Διαδραστική ενότητα	Δ/Ε
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Σύνδεσμοι βίντεο και</i> • <i>Λίστα ανάγνωσης</i>
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Table 3 Προσβασιμότητα και σχεδιασμός χώρων εργασίας

Ενότητα 3 Τίτλος	Προσβασιμότητα και σχεδιασμός χώρων εργασίας
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στα πρακτικά ζητήματα που αφορούν την προσβασιμότητα του χώρου εργασίας για τους εργαζόμενους, ιδίως για τα άτομα με ΣΚΠ. Ασχολείται με το σχεδιασμό και τη διαρρύθμιση του χώρου εργασίας, ώστε να διασφαλίζεται ότι είναι χωρίς αποκλεισμούς και φιλοξενεί άτομα με ΣΚΠ.
Διάρκεια	3 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζουν τις συνήθεις προκλήσεις κινητικότητας που μπορεί να αντιμετωπίζουν τα άτομα με ΣΚΠ. 2. Να προσδιορίζουν εργονομικές προσαρμογές και υποστηρικτικές τεχνολογίες που μπορούν να βελτιώσουν την προσβασιμότητα. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αξιολογούν τη συμπερίληψη στο χώρο εργασίας και να προβαίνουν σε τυχόν αναγκαίες αλλαγές. 2. Να συνεργάζονται με τη διοίκηση των εγκαταστάσεων για την εφαρμογή εργονομικών αλλαγών. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να υποστηρίζουν τις προσαρμογές που απαιτούνται για να γίνει ο χώρος εργασίας πιο προσβάσιμος στα άτομα με ΣΚΠ.

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

	2. Να υιοθετήσουν την προσβασιμότητα ως συνεχή μέριμνα στο σχεδιασμό του χώρου εργασίας.
Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση PowerPoint
Εργαστήριο	<p>Σχεδιασμός για προσβασιμότητα</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν διάφορες πτυχές, συμπεριλαμβανομένης της διαρρύθμισης του γραφείου, της επιλογής επίπλων και της χρήσης υποστηρικτικής τεχνολογίας. Το εργαστήριο θα περιλαμβάνει πρακτικές ασκήσεις, όπως η αναδιάταξη των χώρων εργασίας για να τους καταστήσει πιο περιεκτικούς.</p>
Διαδραστική ενότητα	Δ/Ε
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνδεσμοι βίντεο και • Λίστα ανάγνωσης
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Table 4 Τίτλος Ψυχική υγεία και συναισθηματική υποστήριξη

Ενότητα 4	Τίτλος Ψυχική υγεία και συναισθηματική υποστήριξη
Περιγραφή	Η ενότητα αυτή καλύπτει τις απαιτήσεις των εργαζομένων για συναισθηματική και ψυχική υγεία, ιδίως εκείνων που πάσχουν από ΣΚΠ. Δίνει έμφαση στη σημασία της δημιουργίας ενός εργασιακού περιβάλλοντος φροντίδας και κατανόησης που αναγνωρίζει τα συναισθηματικά ζητήματα που μπορεί να βιώνουν τα άτομα με ΣΚΠ.
Διάρκεια	4 ώρες
Learning Outcomes	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα της συναισθηματικής δυσφορίας και την αξία της άμεσης βοήθειας. 2. Να προσδιορίζουν τους διαθέσιμους πόρους ψυχικής υγείας και τις υπηρεσίες υποστήριξης. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να συμβουλεύονται τους εργαζομένους σχετικά με τη συναισθηματική και ψυχική τους ευεξία. 2. Να υποστηρίζουν και να δείχνουν ενσυναίσθηση στους συναδέλφους που αντιμετωπίζουν συναισθηματικές προκλήσεις. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να προωθήσουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους διαθέσιμους πόρους ψυχικής υγείας. 2. Να συνεργάζονται με τους εργαζόμενους για να διασφαλίζουν ότι έχουν πρόσβαση στη συναισθηματική υποστήριξη που χρειάζονται.

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση Powerpoint
Εργαστήριο	<p>Εργαστήριο υποστηρικτικής εργασιακής κουλτούρας</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να αναγνωρίζουν τα σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας, να υποστηρίζουν τους εργαζόμενους και να καλλιεργούν μια ατμόσφαιρα στο χώρο εργασίας χωρίς κρίσεις. Το εργαστήριο αναδεικνύει την αξία της ανοιχτής και ενσυναισθητικής επικοινωνίας.</p>
Διαδραστική ενότητα	<p>Πλοηγός για Συναισθηματική Ευεξία</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να προσεγγίζουν τους εργαζόμενους, να προσφέρουν υποστήριξη και να αναζητούν υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Στο πρόγραμμα σπουδών περιλαμβάνεται επίσης ένα μέρος αυτοαξιολόγησης για τον έλεγχο των γνώσεων και της ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων σχετικά με τη συναισθηματική υποστήριξη στον εργασιακό χώρο.</p>
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Σύνδεσμοι βίντεο και</i> • <i>Λίστα ανάγνωσης</i>
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Table 5 Υποστήριξη της επαγγελματικής εξέλιξης των εργαζομένων με ΣΚΠ

Ενότητα 5 Τίτλος	Υποστήριξη της επαγγελματικής εξέλιξης των εργαζομένων με ΣΚΠ
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα βοηθά τους εργοδότες να δώσουν εργαλεία και γνώσεις για την υποστήριξη των εργαζομένων με ΣΚΠ στην επαγγελματική τους εξέλιξη και προαγωγή. Δημιουργεί μια εργασιακή κουλτούρα χωρίς αποκλεισμούς που παρακινεί τους εργαζόμενους με ΣΚΠ να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν.
Διάρκεια	3 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζουν τις ικανότητες και τα δυνατά σημεία των εργαζομένων με ΣΚΠ. 2. Να προσδιορίζουν τις ευκαιρίες και τα προγράμματα επαγγελματικής εξέλιξης που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για τους εργαζόμενους με ΣΚΠ. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναπτύξουν ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης και μονοπάτια ειδικά για τους εργαζόμενους με ΣΚΠ. 2. Να παρέχουν καθοδήγηση και καθοδήγηση σε εργαζόμενους με ΣΚΠ για τον καθορισμό και την επίτευξη των στόχων σταδιοδρομίας. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να υποστηρίζουν την επαγγελματική ανάπτυξη των εργαζομένων με ΣΚΠ στον εργασιακό χώρο. 2. Να συνεργάζεστε με τους εργαζόμενους για να διασφαλίσετε ότι έχουν εύκολη πρόσβαση σε πόρους

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



	επαγγελματικής ανάπτυξης που ανταποκρίνονται στις προσωπικές τους ανάγκες.
Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση PowerPoint
Εργαστήριο	<p>Εργαστήριο ενδυνάμωσης της καριέρας</p> <p>Οι εργοδότες θα συζητήσουν, θα εξασκηθούν και θα εξετάσουν μελέτες περιπτώσεων που σχετίζονται με την ενδυνάμωση της επαγγελματικής ανάπτυξης των εργαζομένων με ΣΚΠ. Θα εξετάσουν τις πολλαπλές διαδρομές καριέρας εντός του οργανισμού και θα αναπτύξουν στρατηγικές για την παροχή καθοδήγησης και υποστήριξης σε εργαζόμενους με ΣΚΠ, ώστε να τους βοηθήσουν να επιτύχουν τους επαγγελματικούς τους στόχους.</p>
Διαδραστική ενότητα	Δ/Ε
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνδεσμοι βίντεο και • Λίστα ανάγνωσης
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Table 6 Τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας για τη δημιουργία ενός εργασιακού χώρου χωρίς αποκλεισμούς

Ενότητα 6 Τίτλος	Τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας για τη δημιουργία ενός εργασιακού χώρου χωρίς αποκλεισμούς
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται σε εργοδότες που θέλουν να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και να δημιουργήσουν έναν εργασιακό χώρο χωρίς αποκλεισμούς για τους εργαζόμενους με ΣΚΠ. Διδάσκει χρήσιμες μεθόδους επικοινωνίας για να βεβαιωθείτε ότι όλοι, ακόμη και όσοι πάσχουν από ΣΚΠ, μπορούν να μιλήσουν και να γίνουν κατανοητοί.
Διάρκεια	4 ώρες
Learning Outcomes	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζουν τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας για τη δημιουργία ενός χώρου εργασίας χωρίς αποκλεισμούς για τα άτομα με ΣΚΠ. 2. Να προσδιορίζουν τις επικοινωνιακές απαιτήσεις και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι με ΣΚΠ. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να εφαρμόζουν σαφείς μεθόδους επικοινωνίας για να εμπλέκουν και να βοηθούν τους εργαζόμενους με ΣΚΠ. 2. Να δημιουργούν διαύλους επικοινωνίας που είναι κατάλληλοι για τις ανάγκες κάθε εργαζομένου. <p>Επίπεδο στάσης:</p>

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να ενθαρρύνουν ένα εργασιακό περιβάλλον που εκτιμά τη σαφή επικοινωνία για τους εργαζόμενους με ΣΚΠ. 2. Να υιοθετήσουν μια εργασιακή κουλτούρα που εκτιμά την αποτελεσματική επικοινωνία και συνεργασία για όλους τους εργαζόμενους.
Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση PowerPoint
Εργαστήριο	N/A
Διαδραστική ενότητα	<p>Αποτελεσματική Επικοινωνία Masterclass</p> <p>Σχεδιασμένο για να βοηθήσει τους εργοδότες να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας, παρέχει πρακτική καθοδήγηση, σενάρια από την πραγματική ζωή και παραδείγματα βίντεο. Η ενότητα καλύπτει θέματα όπως η ενεργητική ακρόαση, η σαφής και συνοπτική επικοινωνία, η ενσυναίσθηση και η επίλυση συγκρούσεων. Οι εργοδότες μπορούν να χρησιμοποιήσουν διαδραστικές ασκήσεις, σενάρια παιχνιδιού ρόλων και κουίζ αυτοαξιολόγησης για να ενισχύσουν την κατανόηση των τεχνικών επικοινωνίας που είναι αποτελεσματικές.</p>
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνδεσμοι βίντεο και • Λίστα ανάγνωσης
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Table 7 Ανατροφοδότηση και συνεχή βελτίωση

Ενότητα 7 Τίτλος	Ανατροφοδότηση και συνεχή βελτίωση
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα απευθύνεται σε εργοδότες που θέλουν να προωθήσουν μια κουλτούρα χωρίς αποκλεισμούς στο χώρο εργασίας και να βελτιώνουν συνεχώς τις πρακτικές τους για την υποστήριξη των εργαζομένων με ΣΚΠ. Δίνει έμφαση στη σημασία της ανατροφοδότησης και των στρατηγικών βελτίωσης για την εξασφάλιση ενός χώρου εργασίας που ανταποκρίνεται στις ειδικές απαιτήσεις των εργαζομένων με ΣΚΠ.
Διάρκεια	3 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζουν τη σημασία της ανατροφοδότησης και της συνεχούς βελτίωσης για τη δημιουργία ενός εργασιακού χώρου χωρίς αποκλεισμούς για τους εργαζόμενους με ΣΚΠ. 2. Να προσδιορίζουν τους τομείς που θα μπορούσαν να επωφεληθούν από τη συνεχή βελτίωση της εργασιακής εμπειρίας των εργαζομένων με ΣΚΠ. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναπτύσσουν τρόπους για να λαμβάνουν ανατροφοδότηση από τους εργαζόμενους με ΣΚΠ. 2. Να δημιουργούν μια εργασιακή κουλτούρα που εκτιμά τη συνεχή πρόοδο και ενθαρρύνει τους εργαζόμενους να συμμετέχουν στη διαδικασία. <p>Επίπεδο στάσης:</p>

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να προωθούν την προσθήκη διαδικασιών ανατροφοδότησης και σχεδίων βελτίωσης στον οργανισμό. 2. Να συνεργάζονται με τους εργαζόμενους για να διασφαλίζουν ότι η ανατροφοδότηση συλλέγεται, αναλύεται και χρησιμοποιείται για τη βελτίωση του χώρου εργασίας.
Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση Powerpoint
Εργαστήριο	N/A
Ιδιαδραστική ενότητα	<p>Ανατροφοδότηση και βελτίωση</p> <p>Η ενότητα βοηθά τους εργοδότες να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τεχνικές για τη συνεχή βελτίωση της παραγωγής του εργατικού τους δυναμικού και τη λήψη ανατροφοδότησης. Αυτή η διαδραστική εφαρμογή παρέχει παραδείγματα από την πραγματική ζωή και πρακτικές εργασίες για να βοηθήσει τους εργοδότες να αναπτύξουν συστήματα ανατροφοδότησης και προγράμματα συνεχούς βελτίωσης. Οι έρευνες εργαζομένων, οι ομάδες εστίασης και ο σχεδιασμός δράσης είναι μεταξύ των θεμάτων που καλύπτονται στην ενότητα.</p>
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Σύνδεσμοι βίντεο και</i> • <i>Λίστα ανάγνωσης</i>
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Table 8 Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και ευελιξία

Ενότητα 8 Τίτλος	Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και ευελιξία
Περιγραφή	Η ενότητα αυτή αναδεικνύει τη σημασία της επίτευξης ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και της άσκησης ευελιξίας στον εργασιακό χώρο, με ιδιαίτερη έμφαση στους εργαζόμενους με ΣΚΠ. Η ενότητα υπογραμμίζει την αναγκαιότητα για τους εργοδότες να παρέχουν ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας και να βοηθούν τους υπαλλήλους τους να επιτύχουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.
Διάρκεια	3 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζουν τις προκλήσεις και τα οφέλη της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και της ευελιξίας, ειδικά για τους εργαζόμενους με ΣΚΠ. 2. Να προσδιορίζουν τη σημασία της προσφοράς ευέλικτων ρυθμίσεων εργασίας. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να εφαρμόζουν ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας που να διευκολύνουν τους εργαζόμενους με ανάγκες για MS. 2. Να παρέχουν υποστήριξη στους εργαζόμενους για την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Υποστηρίζουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και την ευελιξία εντός του οργανισμού για τους εργαζόμενους με ΣΚΠ.

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

	2. Να ενθαρρύνουν την προσαρμογή των εργασιακών ρυθμίσεων στις ατομικές ανάγκες και συνθήκες των εργαζομένων.
Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση PowerPoint
Εργαστήριο	N/A
Διαδραστική ενότητα	<p>Αρμονία εργασίας-ζωής</p> <p>Η ενότητα περιλαμβάνει μελέτες περιπτώσεων, παιχνίδια ρόλων για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και διαδραστικές συζητήσεις. Δίνει τη δυνατότητα τόσο στους εργοδότες όσο και στους εργαζόμενους να δημιουργήσουν ένα χώρο εργασίας που να ανταποκρίνεται στις μοναδικές απαιτήσεις των εργαζομένων με ΣΚΠ και να προωθεί μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.</p>
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνδεσμοι βίντεο και • Λίστα ανάγνωσης
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Table 9 Πρόσληψη και ένταξη χωρίς αποκλεισμούς

Ενότητα Τίτλος	9 Πρόσληψη και ένταξη χωρίς αποκλεισμούς
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να βοηθήσει τους εργοδότες να καθιερώσουν μια ολοκληρωμένη διαδικασία πρόσληψης και ένταξης που εγγυάται στα άτομα με ΣΚΠ ίσες ευκαιρίες ένταξης στο εργατικό δυναμικό και απρόσκοπτης ενσωμάτωσης στον οργανισμό. Καλύπτει πρακτικές πρόσληψης χωρίς αποκλεισμούς, προσβάσιμες αγγελίες θέσεων εργασίας, εύλογες προσαρμογές κατά τη διαδικασία πρόσληψης και προσαρμοσμένες στρατηγικές ένταξης.
Διάρκεια	3 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνωρίζουν τα βήματα για την προσέλκυση ατόμων με ΣΚΠ χωρίς αποκλεισμούς. 2. Να προσδιορίζουν τις νομικές απαιτήσεις για την εξέταση υποψηφίων με ΣΚΠ. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναπτύσσουν αγγελίες θέσεων εργασίας και διαδικασίες πρόσληψης χωρίς αποκλεισμούς. 2. Προσαρμόζουν κατά τη διαδικασία πρόσληψης. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να προωθούν την πρόσληψη και την ένταξη χωρίς αποκλεισμούς εντός του οργανισμού. 2. Εξασφαλίζουν ότι οι υποψήφιοι με MS είναι ευπρόσδεκτοι και ενσωματώνονται απρόσκοπτα στο εργατικό δυναμικό.

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση PowerPoint
Εργαστήριο	N/A
Διαδραστική ενότητα	<p>Προσομοίωση ανάρτησης θέσεων εργασίας</p> <p>Η ενότητα παρέχει στους εργοδότες προσβάσιμες προσομοιώσεις για την ανάρτηση θέσεων εργασίας, μελέτες περίπτωσης σχετικά με εύλογες προσαρμογές και σενάρια παιχνιδιού ρόλων για την εισαγωγή. Παρέχοντας στους εργοδότες πρακτικές ασκήσεις, συζητήσεις και προσαρμοσμένες πρακτικές πρόσληψης, θα αυξήσει την ικανότητά τους να δημιουργήσουν μια εμπειρία πρόσληψης και πρόσληψης χωρίς αποκλεισμούς.</p>
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Σύνδεσμοι βίντεο και</i> • <i>Λίστα ανάγνωσης</i>
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Table 10 Οικοδόμηση μιας υποστηρικτικής κοινότητας στο χώρο εργασίας

Ενότητα	10	Οικοδόμηση μιας υποστηρικτικής κοινότητας στο χώρο εργασίας
Τίτλος		
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα αποσκοπεί στην προώθηση μιας κουλτούρας στο χώρο εργασίας, στην οποία όλοι οι εργαζόμενοι, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με ΣΚΠ, υποστηρίζουν ενεργά και κατανοούν τους συναδέλφους τους. Προωθεί την αξία της αμοιβαίας υποστήριξης, της ενσυναίσθησης και της δημιουργίας μιας αίσθησης κοινότητας και του ανήκειν στον οργανισμό.	
Διάρκεια	3 ώρες	
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζουν τα πλεονεκτήματα της προώθησης της αμοιβαίας υποστήριξης και της αίσθησης του ανήκειν. 2. Να προσδιορίζουν τις βέλτιστες πρακτικές για τη δημιουργία ενός επαγγελματικού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και ενσυναίσθηση που σέβεται τη διαφορετικότητα. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να παρέχουν συζητήσεις και δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την αμοιβαία υποστήριξη και κατανόηση. 2. Να αναπτύσσουν τεχνικές ενσυναίσθησης και ανοιχτής επικοινωνίας για τους υπαλλήλους. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να προωθήσουν μια υποστηρικτική κοινότητα στο χώρο εργασίας εντός του οργανισμού. 2. Ενδυνάμωση όλων των εργαζομένων ώστε να αισθάνονται ότι υποστηρίζονται και κατανοούνται από τους συναδέλφους τους. 	

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση PowerPoint
Εργαστήριο	N/A
Διαδραστική ενότητα	N/A
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνδεσμοι βίντεο και • Λίστα ανάγνωσης
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Πρόγραμμα σπουδών για άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας

Ενότητες για όλα τα άτομα με ΣΚΠ

Table 11 Ψυχοεκπαίδευση (γνωστική υγεία και συναισθηματική

Ενότητα 1 Τίτλος	Ψυχοεκπαίδευση (γνωστική υγεία και συναισθηματική Ευημερία)
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα θα παρέχει μια ολοκληρωμένη κατανόηση των γνωστικών και συναισθηματικών πτυχών της ζωής με σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ). Θα εφοδιάσει τους συμμετέχοντες με τις απαραίτητες γνώσεις και τεχνικές για την καλύτερη διαχείριση των σχετικών ψυχικών προκλήσεων, αντιμετωπίζοντας παράλληλα και τη συναισθηματική τους ευημερία.
Διάρκεια	5 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να προσδιορίσουν τις συναισθηματικές προκλήσεις που συνήθως συνδέονται με τη διάγνωση της σκλήρυνσης κατά πλάκας. 2. Να αναγνωρίζουν τεχνικές γνωστικής και συναισθηματικής υποστήριξης. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προετοιμάζουν στρατηγικές διαχείρισης του άγχους για την αντιμετώπιση της συναισθηματικής ευημερίας. 2. Επιδεικνύουν συστήματα υποστήριξης για τη γνωστική και συναισθηματική υγεία. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να χειρίζονται τις γνωστικές και συναισθηματικές πτυχές της σκλήρυνσης κατά πλάκας (ΣΚΠ) σε πραγματικές καταστάσεις.

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

	2. Να υιοθετήσουν αποτελεσματικές πρακτικές αυτοφροντίδας για τη βελτίωση της γνωστικής υγείας και της συναισθηματικής ευεξίας.
Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση Powerpoint
Εργαστήριο	Μια ομαδική συνάντηση που θα προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για να μοιραστείτε εμπειρίες, να αντιμετωπίσετε συναισθηματικές προκλήσεις και να δημιουργήσετε ένα δίκτυο υποστήριξης. Τα μέλη θα συζητήσουν στρατηγικές αντιμετώπισης και συναισθηματική ευημερία.
Διαδραστική ενότητα	<p>Δημιουργία ενός σχεδίου αυτοφροντίδας και ενός συστήματος υποστήριξης Παιχνίδι ρόλων</p> <p>Αυτή η βιωματική ενότητα θα ενισχύσει τις γνώσεις και τις δεξιότητες που αποκτήθηκαν στην κύρια ενότητα και θα διασφαλίσει ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να εφαρμόσουν με αυτοπεποίθηση αυτές τις έννοιες για να βελτιώσουν τη γνωστική τους υγεία και τη συναισθηματική τους ευημερία σε πραγματικές καταστάσεις.</p> <p>Ευσυνειδητότητα και μείωση του στρες για συναισθηματική ευημερία</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν σε ασκήσεις ενσυνειδητότητας, καθοδηγούμενο διαλογισμό και δραστηριότητες μείωσης του στρες. Θα μάθουν να διαχειρίζονται το στρες, να μειώνουν το άγχος και να οικοδομούν συναισθηματική σταθερότητα μέσω της τακτικής εξάσκησης της ενσυνειδητότητας. Αυτή η ενότητα θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν δεξιότητες και στρατηγικές για τη διατήρηση της συναισθηματικής ευημερίας μπροστά στις προκλήσεις που σχετίζονται με τη σκλήρυνση κατά πλάκας.</p>
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Σύνδεσμοι βίντεο και</i> • <i>Λίστα ανάγνωσης</i>
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Table 12 Επιπτώσεις της νόσου σε περιβάλλοντα απασχόλησης

Ενότητα Τίτλος	2 Επιπτώσεις της νόσου σε περιβάλλοντα απασχόλησης
Περιγραφή	<p>Αυτή η ενότητα θα ασχοληθεί με τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ) στον εργασιακό χώρο. Θα εξετάσει τον τρόπο με τον οποίο η ΣΚΠ γίνεται αντιληπτή και αντιμετωπίζεται από τους συναδέλφους και τους εργοδότες, και θα παράσχει πληροφορίες για τον οικονομικό προγραμματισμό ώστε να αντιμετωπιστούν οι μοναδικές εκτιμήσεις που σχετίζονται με την πάθηση. Με την παρακολούθηση αυτής της ενότητας, τα άτομα θα αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο μπορούν να κινηθούν αποτελεσματικά στον εργασιακό χώρο ενώ ζουν με σκλήρυνση κατά πλάκας.</p>
Διάρκεια	5 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να κατανοήσουν τον αντίκτυπο της σκλήρυνσης κατά πλάκας στην απασχόληση, συμπεριλαμβανομένων των πιθανών προκλήσεων και προσαρμογών. 2. Να αναγνωρίζουν τις οικονομικές επιπτώσεις της ζωής με ΣΚΠ. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναπτύσσουν αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας για να συζητούν με συναδέλφους και εργοδότες για το ΣΔ. 2. Να εφαρμόζουν τεχνικές οικονομικού σχεδιασμού για τη διαχείριση των οικονομικών πτυχών της ζωής με ΣΚΠ. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να υπερασπίζονται τον εαυτό τους στο χώρο εργασίας, αναζητώντας τις απαραίτητες προσαρμογές και υποστήριξη. 2. Να προωθούν ένα θετικό και χωρίς αποκλεισμούς εργασιακό περιβάλλον, ενημερώνοντας τους συναδέλφους και τους εργοδότες για τη ΣΚΠ.

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση Powerpoint
Εργαστήριο	N/A
Διαδραστική ενότητα	<p>Αποτελεσματική επικοινωνία και στρατηγικές επικοινωνίας</p> <p>Αυτή η ενότητα θα ενισχύσει την ικανότητα των συμμετεχόντων να επικοινωνούν με συναδέλφους και εργοδότες σχετικά με τη διάγνωση της σκλήρυνσης κατά πλάκας με αντικειμενικό και απλό τρόπο. Καλύπτει το πότε και πώς να αποκαλύψετε τη διάγνωση και διερευνά τεχνικές για τη διατήρηση ανοικτών και παραγωγικών διαλόγων. Θα χρησιμοποιηθούν παιχνίδια ρόλων και ασκήσεις με βάση σενάρια για τη βελτίωση της ευαισθητοποίησης και των επικοινωνιακών δεξιοτήτων.</p> <p>Πλοήγηση στο χώρο εργασίας με την προσομοίωση MS</p> <p>Αυτή η ενότητα θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε ένα περιβάλλον προσομοίωσης του χώρου εργασίας, όπου μπορούν να βιώσουν από πρώτο χέρι τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ΣΚΠ. Αυτή η προσομοίωση θα προσφέρει στους συμμετέχοντες πρακτικές γνώσεις σχετικά με την αποτελεσματική επικοινωνία, τον τρόπο με τον οποίο οι συνάδελφοι και οι εργοδότες προσεγγίζουν τις καταστάσεις και την ανάγκη για προσαρμογές στο χώρο εργασίας.</p>
Extra material (links, pdfs etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Σύνδεσμοι βίντεο και</i> • <i>Λίστα ανάγνωσης</i>
Assessment	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Table 13 Το νομικό πλαίσιο (κονδύλια, νομικές απαιτήσεις, χρηματοδοτική στήριξη)

Ενότητα 3 Τίτλος	Το νομικό πλαίσιο (κονδύλια, νομικές απαιτήσεις, χρηματοδοτική στήριξη)
Περιγραφή	Η ενότητα αυτή παρέχει μια εμπειριστατωμένη κατανόηση των νομικών και οικονομικές πτυχές που περιβάλλουν τη διάγνωση της σκλήρυνσης κατά πλάκας. Θα καλύψει διάφορες πτυχές, συμπεριλαμβανομένης της διαθέσιμης χρηματοδότησης, των νομικών απαιτήσεων και των συστημάτων οικονομικής υποστήριξης.
Διάρκεια	4 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Απαριθμεί τα διαθέσιμα κονδύλια, τις επιχορηγήσεις και τα συστήματα οικονομικής υποστήριξης που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας. 2. Αναγνωρίζουν τις νομικές απαιτήσεις που σχετίζονται με τις προσαρμογές στο χώρο εργασίας, τις παροχές και τα προγράμματα οικονομικής βοήθειας. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιηγηθείτε στα νομικά έγγραφα και τις αιτήσεις για οικονομική βοήθεια και παροχές. 2. Να έχουν πρόσβαση στα σχετικά κονδύλια και συστήματα υποστήριξης για τα ΣΔ. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να εφαρμόζουν τις γνώσεις τους για να προστατεύουν τα νομικά τους δικαιώματα και αξιώσεις στο χώρο εργασίας και σε άλλους τομείς. 2. Να εξασφαλίζουν την απαραίτητη οικονομική υποστήριξη για να διαχειρίζονται τα έξοδα που σχετίζονται με τη ΣΚΠ και να διατηρούν την απασχόλησή τους.
Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση Powerpoint

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Εργαστήριο	N/A
Διαδραστική ενότητα	<p>Οικονομικός σχεδιασμός για MS</p> <p>Μια πρακτική προσέγγιση στον οικονομικό προγραμματισμό ειδικά για άτομα με ΣΚΠ. Οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν τον προϋπολογισμό, τις ασφαλιστικές επιλογές και τους οικονομικούς πόρους που μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση των οικονομικών προκλήσεων της ΣΚΠ.</p> <p>Νομικό πλαίσιο και προσομοίωση οικονομικής υποστήριξης</p> <p>Αυτή η ενότητα θα προσομοιώσει το νομικό και οικονομικό περιβάλλον που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ΣΚΠ. Οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν ρόλους όπως άτομα με ΣΚΠ, νομικοί εκπρόσωποι και μέλη του συστήματος υποστήριξης. Οι συμμετέχοντες θα ολοκληρώσουν μελέτες περιπτώσεων, θα αντιμετωπίσουν νομικά και οικονομικά εμπόδια και θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την πρόσβαση σε σχετικά κεφάλαια και πόρους. Η άσκηση αυτή θα τους εφοδιάσει με τις απαραίτητες δεξιότητες για να περιηγηθούν αποτελεσματικά στο νομικό σύστημα, να υπερασπιστούν τα δικαιώματά τους και να εξασφαλίσουν την οικονομική υποστήριξη που χρειάζονται.</p>
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνδεσμοι βίντεο • Λίστα ανάγνωσης
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Table 14 Επιλογή διαφορετικής σταδιοδρομίας

Ενότητα 4 Τίτλος	Επιλογή διαφορετικής σταδιοδρομίας
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τα άτομα με ΣΚΠ να διερευνήσουν εναλλακτικές επιλογές σταδιοδρομίας και να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη λήψη κατάλληλων αποφάσεων σταδιοδρομίας. Καλύπτει πέντε τομείς καριέρας: μάρκετινγκ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παραγωγή και αιτιολόγηση νέων επιχειρηματικών ιδεών, διαχείριση έργων, διαχείριση χρόνου και ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και καμβάς επιχειρηματικού μοντέλου. Οι συμμετέχοντες θα ανακαλύψουν νέους δρόμους σταδιοδρομίας και θα αναπτύξουν βασικές δεξιότητες για τον τομέα που έχουν επιλέξει.
Διάρκεια	5 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να προσδιορίζουν το ρόλο κάθε τομέα σταδιοδρομίας σε διάφορες βιομηχανίες και τομείς. 2. Να αναγνωρίσουν τις βασικές αρχές των επιχειρηματικών μοντέλων και την εφαρμογή τους σε επιχειρηματικές προσπάθειες. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να επιδεικνύουν τις πρακτικές δεξιότητες για το μάρκετινγκ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τη δημιουργία επιχειρηματικών ιδεών, τη διαχείριση έργων, τον προγραμματισμό χρόνου και την ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής, καθώς και τη δημιουργία επιχειρηματικού μοντέλου. 2. Να εξερευνήσουν νέες ευκαιρίες σταδιοδρομίας. 3. Να αξιοποιούν αποτελεσματικά εργαλεία διαχείρισης έργων, τεχνικές διαχείρισης χρόνου και μεθοδολογίες δημιουργίας επιχειρηματικών μοντέλων. <p>Επίπεδο στάσης:</p>

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να εφαρμόσουν τις αποκτηθείσες δεξιότητες και γνώσεις σε πραγματικές επαγγελματικές συνθήκες. 2. Να προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες δυναμικές της σταδιοδρομίας και να εξισορροπούν την εργασία με την προσωπική ευημερία.
Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Τύπος εκπαιδευτικού υλικού
Εργαστήριο	<p>Εργαστήριο Business Model Canvas</p> <p>Αυτό το εργαστήριο επικεντρώνεται στο Business Model Canvas, ένα εργαλείο στρατηγικής διαχείρισης για την περιγραφή, το σχεδιασμό, την πρόκληση και τη δημιουργία επιχειρηματικών μοντέλων. Μέσα από διαδραστικές ασκήσεις και μελέτες περιπτώσεων, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να δημιουργούν και να αναλύουν επιχειρηματικά μοντέλα. Το εργαστήριο θα παρέχει τις απαραίτητες δεξιότητες για να αξιολογήσουν τις δυνατότητες των επιχειρηματικών τους ιδεών.</p>
Διαδραστική ενότητα	<p>Ανάπτυξη καριέρας και κατάρτιση δεξιοτήτων</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να παρακολουθήσουν εργαστήρια ή δραστηριότητες που σχετίζονται με το μάρκετινγκ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τη δημιουργία επιχειρηματικών ιδεών, τη διαχείριση έργων, τη διαχείριση του χρόνου και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και τον καμβά επιχειρηματικού μοντέλου. Συμμετέχοντας σε αυτές τις διαδραστικές εμπειρίες, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες και γνώσεις σε κάθε τομέα.</p> <p>Εξάσκηση στην υποβολή αιτήσεων και στη συνέντευξη</p> <p>Αυτό το πρακτικό εργαστήριο θα προσφέρει στους συμμετέχοντες πρακτική εμπειρία στη διαδικασία υποβολής αιτήσεων για εργασία και συνέντευξης. Οι συμμετέχοντες θα βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στην αναζήτηση εργασίας, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας βιογραφικού σημειώματος, της σύνταξης αίτησης και των τεχνικών συνέντευξης.</p> <p>Εξερεύνηση καριέρας</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν διάφορες επιλογές σταδιοδρομίας και θα συμμετάσχουν σε αυτοαξιολόγηση για να προσδιορίσουν τα δυνατά τους σημεία και τα ενδιαφέροντά τους. ενδιαφέροντα για να διερευνήσουν πιθανά μονοπάτια</p>

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

	<p>σταδιοδρομίας. Οι δραστηριότητες αυτές περιλαμβάνουν αυτοαξιολόγηση και εξερεύνηση και περιλαμβάνουν ομαδικές συζητήσεις, αυτοαναστοχασμό και καθοδήγηση από τους διαμεσολαβητές.</p>
<p>Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνδεσμοι βίντεο και • Λίστα ανάγνωσης
<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Τεστ κουίζ</p>

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Table 15 Ψηφιακά εργαλεία και γραμματισμός ΤΠΕ

Ενότητα 5 Τίτλος	Ψηφιακά εργαλεία και γραμματισμός ΤΠΕ
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να εφοδιάσει τα άτομα με ΣΚΠ με κρίσιμες ψηφιακές δεξιότητες και δεξιότητες τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνιών (ΤΠΕ). Το πρόγραμμα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη ιστοσελίδων, τη διαχείριση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και άλλων ψηφιακών εργαλείων που θα βελτιώσουν την επαγγελματική και προσωπική ζωή των συμμετεχόντων. Μέσω αυτής της κατάρτισης, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά το Διαδίκτυο και τις ψηφιακές πλατφόρμες.
Διάρκεια	5 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Καθορίζουν τα βασικά στοιχεία για τη δημιουργία ιστοτόπων, τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και άλλα ψηφιακά εργαλεία. 2. Αναγνωρίζουν την κατάλληλη ψηφιακή τεχνολογία για την προώθηση ευκαιριών σταδιοδρομίας και προσωπικής ανάπτυξης. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες στη δημιουργία ιστοτόπων, συμπεριλαμβανομένου του βασικού σχεδιασμού ιστοτόπων και της διαχείρισης περιεχομένου. 2. Δημιουργούν προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για προσωπική προβολή και προώθηση της επιχείρησης. 3. Εφαρμόζουν στρατηγικές ψηφιακού μάρκετινγκ και επικοινωνίας. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να διαχειρίζονται και να προωθούν τους εαυτούς τους ή τις επιχειρήσεις τους στο διαδίκτυο. 2. Να προσαρμόζονται στο συνεχώς εξελισσόμενο ψηφιακό τοπίο για να παραμένουν ανταγωνιστικοί και ενημερωμένοι.
Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση Powerpoint

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Εργαστήριο	<p>Εργαστήριο ψηφιακού μάρκετινγκ και εμπορικού σήματος</p> <p>Αυτό το εργαστήριο θα εισαγάγει τους συμμετέχοντες στο ψηφιακό μάρκετινγκ και την προσωπική επωνυμία με τη χρήση ιστότοπων και μέσω κοινωνικής δικτύωσης. Θα εξεταστούν οι βέλτιστες πρακτικές για τη δημιουργία και τη διατήρηση μιας ισχυρής διαδικτυακής επωνυμίας και θα περιλαμβάνει πρακτικές δραστηριότητες όπως η δημιουργία ιστοσελίδων και περιεχομένου, η διαχείριση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η χρήση των εργαλείων ψηφιακού μάρκετινγκ.</p>
Διαδραστική ενότητα	<p>Εκκίνηση ψηφιακών δεξιοτήτων</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν σε δραστηριότητες όπως η κατασκευή ιστοσελίδων, η δημιουργία εκστρατειών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η προώθηση περιεχομένου και η ανάλυση δεδομένων. Η τεχνική ορολογία θα εξηγηθεί την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιηθεί και τα θέματα θα παρουσιαστούν με προστασία για να αποφευχθούν τυχόν προκαταλήψεις. Θα συνεργαστούν σε πραγματικά έργα ως μέρος μιας ψηφιακής ομάδας.</p>
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Σύνδεσμοι βίντεο και</i> • <i>Λίστα ανάγνωσης</i>
Αξιολόγηση	<p>Τεστ κουίζ</p>

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Table 16 Ομαδική εργασία, διαπραγμάτευση και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

Ενότητα 6 Τίτλος	Ομαδική εργασία, διαπραγμάτευση και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
Περιγραφή	Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει τις κοινωνικές δεξιότητες των συμμετεχόντων και να τους επιτρέψει να επιτύχουν σε προσωπικό και επαγγελματικό περιβάλλον. Τα θέματα που θα καλυφθούν περιλαμβάνουν δεξιότητες επικοινωνίας και παρουσίασης, ομαδική εργασία, διαπραγμάτευση, επίλυση προβλημάτων και παρακίνηση. Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν κρίσιμες κοινωνικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για επιτυχημένη ομαδική εργασία και προσωπική ανάπτυξη.
Διάρκεια	4 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία της αποτελεσματικής επικοινωνίας, της παρουσίασης, της ομαδικής εργασίας, της διαπραγμάτευσης και της παρακίνησης. 2. Να εξηγούν τον αντίκτυπο των ήπιων δεξιοτήτων στην προσωπική ευημερία και την επαγγελματική επιτυχία. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναπτύσσουν αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας και παρουσίασης για διαφορετικά ακροατήρια. 2. Επιλύουν συγκρούσεις και προβλήματα. 3. Εφαρμόζουν τεχνικές διαπραγμάτευσης για την επίτευξη αμοιβαία επωφελών αποτελεσμάτων. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να προάγουν τις θετικές διαπροσωπικές σχέσεις στην προσωπική και επαγγελματική ζωή μέσω των κοινωνικών δεξιοτήτων. 2. Να πλοηγούνται με επιτυχία στις διαπραγματεύσεις, λαμβάνοντας δίκαιες και στρατηγικές αποφάσεις. 3. Να διατηρούν τα κίνητρα και τη συνολική ευημερία για να ενισχύουν την προσωπική και επαγγελματική απόδοση.

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση Powerpoint
Εργαστήριο	<p>Ομαδική εργασία και πρόκληση διαπραγμάτευσης</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα ομαδοποιηθούν σε ομάδες και θα συμμετάσχουν σε μια σειρά από προκλήσεις που απαιτούν αποτελεσματική ομαδική εργασία, επίλυση προβλημάτων και διαπραγμάτευση με άλλες ομάδες. Μέσω αυτής της βιωματικής εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα εφαρμόσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που διδάχθηκαν στην κύρια ενότητα σε πραγματικά σενάρια και θα αποκτήσουν πρακτικές γνώσεις σχετικά με τις αποτελεσματικές στρατηγικές ομαδικής εργασίας και διαπραγμάτευσης.</p>
Διαδραστική ενότητα	<p>Επίλυση προβλημάτων</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες και θα τους παρουσιαστεί μια σειρά από πραγματικές προκλήσεις που απαιτούν αποτελεσματική ομαδική εργασία, διαπραγμάτευση και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Οι προκλήσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν σύνθετους γρίφους και διαπραγματεύσεις με βάση σενάρια. Με τη συμμετοχή τους, τα άτομα θα μάθουν να συνεργάζονται, να σκέφτονται κριτικά και να διαπραγματεύονται με επιτυχία σε δυναμικές και δύσκολες καταστάσεις.</p>
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf) κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Σύνδεσμοι βίντεο και</i> • <i>Λίστα ανάγνωσης</i>
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Table 17 Επικοινωνία και κοινωνική αλληλεπίδραση

Ενότητα 7 Τίτλος	Επικοινωνία και κοινωνική αλληλεπίδραση
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει τις δεξιότητες επικοινωνίας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων, ώστε να προάγουν θετικές σχέσεις και αποτελεσματικές αλληλεπιδράσεις τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό πλαίσιο.
Διάρκεια	4 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να εξηγήσουν τη σημασία της κοινωνικής αλληλεπίδρασης για την προσωπική και επαγγελματική επιτυχία. 2. Να αναγνωρίζουν κοινές προκλήσεις και εμπόδια στην αποτελεσματική επικοινωνία και κοινωνική αλληλεπίδραση. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες επικοινωνίας για διάφορες καταστάσεις και ακροατήρια. 2. Να εξασκηθούν σε τεχνικές ενεργητικής ακρόασης για την ενίσχυση της κατανόησης και της ενσυναίσθησης. 3. Να οικοδομούν θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και σχέσεις σε διάφορα περιβάλλοντα.. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εφαρμόζουν δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης για την οικοδόμηση και διατήρηση σχέσεων στην εργασία και στην προσωπική ζωή. 2. Να προάγουν ένα θετικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον μέσω ισχυρών δεξιοτήτων κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση Powerpoint
Εργαστήριο	<p>Εργαστήριο αποτελεσματικής επικοινωνίας και ενεργητικής ακρόασης</p> <p>Αυτό το εργαστήριο θα επικεντρωθεί στην ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας και της ενεργητικής ακρόασης. Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε πρακτικές ασκήσεις, παιχνίδια ρόλων και σενάρια για την εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων.</p> <p>Εργαστήριο αποτελεσματικής επικοινωνίας και δεξιοτήτων παρουσίασης</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν την τέχνη της αποτελεσματικής επικοινωνίας και παρουσίασης. Θα εξασκηθούν σε τεχνικές για να επικοινωνούν με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα, συμπεριλαμβανομένης της δημόσιας ομιλίας, της ενεργητικής ακρόασης και της μη λεκτικής επικοινωνίας. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν επίσης πώς να δημιουργούν και να παρουσιάζουν παρουσιάσεις υψηλού αντίκτυπου.</p>
Διαδραστική ενότητα	<p>Προσομοίωση επίλυσης συγκρούσεων και κοινωνικής αλληλεπίδρασης</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν σε πραγματικά σενάρια που τους προκαλούν να χρησιμοποιήσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες για την επίλυση συγκρούσεων, τη βελτίωση της ομαδικής εργασίας και τη δημιουργία θετικών σχέσεων. Αυτή η προσομοίωση θα δώσει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους σε πραγματικές καταστάσεις, ενισχύοντας την ικανότητά τους να πλοηγούνται αποτελεσματικά στη δυναμική της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.</p> <p>Η ενσυναίσθηση στην επικοινωνία</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα εστιάσουν στη σύνδεση μεταξύ ενσυναίσθησης και αποτελεσματικής επικοινωνίας. Μέσα από μια ακολουθία προσομοιωμένων σεναρίων και πραγματικών καταστάσεων, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν ενεργά την ικανότητά τους να κατανοούν και να συνδέονται με τους άλλους. Θα εξασκηθούν στην ενσυναίσθητική επικοινωνία και την</p>

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

	ενεργητική ακρόαση για να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους και να οικοδομήσουν ισχυρότερες σχέσεις.
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνδεσμοι βίντεο και • Λίστα ανάγνωσης
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Table 18 Διατροφή και σωματική δραστηριότητα.

Ενότητα 8 Τίτλος	Διατροφή και σωματική δραστηριότητα.
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα εξετάζει τη σημασία της διατήρησης ενός υγιεινού τρόπου ζωής μέσω της σωστής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας για τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με σκλήρυνση κατά πλάκας. Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ο συνδυασμός διατροφής και άσκησης μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των συμπτωμάτων της σκλήρυνσης κατά πλάκας και στη βελτίωση της συνολικής ευεξίας.
Διάρκεια	4 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να εξηγούν τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για τα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας. 2. Να αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο της διατροφής και της άσκησης στα επίπεδα ενέργειας και στη διαχείριση των συμπτωμάτων. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναπτύσσουν πρακτικές στρατηγικές για τη διατήρηση μιας ισορροπημένης και θρεπτικής διατροφής. 2. Να προσαρμόζουν σχέδια γυμναστικής για την κάλυψη προσωπικών αναγκών και ικανοτήτων. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Συμμετέχουν σε τακτική σωματική δραστηριότητα για τη διαχείριση των συμπτωμάτων και τη βελτίωση της συνολικής υγείας. 2. Προσαρμόζουν τα σχέδια διατροφής και άσκησης ώστε να ανταποκρίνονται στις μοναδικές ανάγκες και προκλήσεις των ατόμων που ζουν με ΣΚΠ.

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση Powerpoint
Εργαστήριο	<p>Εργαστήριο σχεδιασμού διατροφής</p> <p>Αυτό το εργαστήριο παρέχει στους συμμετέχοντες πρακτικές γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με τη διατροφή και τον προγραμματισμό γευμάτων. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να δημιουργούν ισορροπημένα και θρεπτικά γεύματα που υποστηρίζουν την υγεία και την ευημερία τους.</p>
Διαδραστική ενότητα	<p>Ενεργός διαβίωση και υγιεινή διατροφή</p> <p>Οι συμμετέχοντες θέτουν προσωπικούς στόχους για τη βελτίωση της διατροφής και της άσκησής τους και παρακολουθούν την πρόοδό τους για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Αυτή η βιωματική ενότητα θα παρέχει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τους συμμετέχοντες ώστε να κάνουν ουσιαστικές αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, να βιώσουν τα οφέλη της διατροφής και της άσκησης και να αναπτύξουν τις δεξιότητες για τη διατήρηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής, ο οποίος είναι ιδιαίτερα σημαντικός για τα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας.</p>
Επιπλέον υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνδεσμοι βίντεο και • Λίστα ανάγνωσης
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Table 19 Υποστηρικτική τεχνολογία για τη διαβίωση με σκλήρυνση κατά πλάκας

Ενότητα 9 Τίτλος	Υποστηρικτική τεχνολογία για τη διαβίωση με σκλήρυνση κατά πλάκας
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα θα προσφέρει στα άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας μια εισαγωγή σε μια επιλογή υποστηρικτικών τεχνολογιών και προσαρμοστικών στρατηγικών που μπορούν να βελτιώσουν την καθημερινή τους διαβίωση και την ανεξαρτησία τους.
Διάρκεια	4 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προσδιορίζουν τις ειδικές προκλήσεις και ανάγκες των ατόμων με σκλήρυνση κατά πλάκας που μπορούν να αντιμετωπιστούν από την υποστηρικτική τεχνολογία. 2. Να εξηγούν τα πιθανά οφέλη της υποστηρικτικής τεχνολογίας στην αύξηση της ανεξαρτησίας και της ποιότητας ζωής. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να διαχειρίζονται κοινές συσκευές και εφαρμογές υποστηρικτικής τεχνολογίας. 2. Να συνεργάζονται με επαγγελματίες υγείας για την ενσωμάτωση της υποστηρικτικής τεχνολογίας στην καθημερινή τους ρουτίνα. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να υπερασπίζονται τις δικές τους ανάγκες και προτιμήσεις σε σχέση με την εφαρμογή της υποστηρικτικής τεχνολογίας. 2. Ενσωματώνουν την υποστηρικτική τεχνολογία στην καθημερινή τους ζωή για να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής και την ανεξαρτησία τους.
Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση Powerpoint
Εργαστήριο	Εργαστήριο επίδειξης για την υποστηρικτική τεχνολογία

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

	<p>Οι συμμετέχοντες θα ανακαλύψουν και θα ασχοληθούν με μια σειρά από τεχνολογίες και θα μάθουν πώς να τις χρησιμοποιούν αποτελεσματικά στην καθημερινή τους ζωή. Ειδικοί σε θέματα υποστηρικτικής τεχνολογίας θα είναι διαθέσιμοι για να παρέχουν καθοδήγηση και να απαντούν σε ερωτήσεις.</p>
<p>Διαδραστική ενότητα</p>	<p>Προσαρμόστε την υποστηρικτική τεχνολογία στις ανάγκες σας</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να προσαρμόζουν τις ρυθμίσεις, να επιλέγουν τις κατάλληλες λειτουργίες και να ενσωματώνουν την υποστηρικτική τεχνολογία στην καθημερινή τους ρουτίνα. Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στη χρήση εξοπλισμού και λογισμικού που αφορά τις συγκεκριμένες ανάγκες τους.</p> <p>Συνεργασία με επαγγελματίες υγείας για την υποστηρικτική τεχνολογία</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να επικοινωνούν αποτελεσματικά τις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους, να συγκεντρώνουν συστάσεις και να διασφαλίζουν ότι η τεχνολογία είναι κατάλληλη για το σχέδιο φροντίδας τους. Θα συμμετάσχουν σε σενάρια παιχνιδιού ρόλων για να εξασκηθούν στην αποτελεσματική επικοινωνία με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.</p>
<p>Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Σύνδεσμοι βίντεο • Λίστα ανάγνωσης
<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Τεστ κουίζ</p>

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Ενότητες μόνο για μέντορες

Table 20 Δεξιότητες και τεχνικές καθοδήγησης

Ενότητα Τίτλος	10 Δεξιότητες και τεχνικές καθοδήγησης
Περιγραφή	Αυτό το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να εξοπλίσει τα άτομα με ΣΚΠ με τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να γίνουν αποτελεσματικοί μέντορες σε νεότερα άτομα με ΣΚΠ. Πρωταρχικός στόχος του είναι να βελτιώσει τις δεξιότητες καθοδήγησης, συμπεριλαμβανομένης της ενεργητικής ακρόασης, της παροχής συναισθηματικής υποστήριξης, του καθορισμού στόχων και της προώθησης θετικών σχέσεων μέντορα-μαθητευόμενου.
Διάρκεια	5 ώρες
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προσδιορίζουν τις αρχές της αποτελεσματικής καθοδήγησης. 2. Να εξηγούν τη σημασία του καθορισμού και της επίτευξης των στόχων του καθοδηγούμενου. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναπτύσσουν τεχνικές καθοδήγησης, συμπεριλαμβανομένων του καθορισμού στόχων και της ανατροφοδότησης. 2. Να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη και ενσυναίσθηση σε νεότερα άτομα που έχουν διαγνωστεί με ΣΚΠ. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προωθούν θετικές και παραγωγικές σχέσεις μέντορα-μαθητευόμενου μέσω αποτελεσματικής επικοινωνίας. 2. Να πλοηγούνται αποτελεσματικά στη διαδικασία καθοδήγησης, από τον καθορισμό ορίων έως την παροχή συνεχούς υποστήριξης.

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση Powerpoint
Εργαστήριο	<p>Εργαστήριο αποτελεσματικών τεχνικών καθοδήγησης</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους ως μέντορες μέσα από πρακτικές ασκήσεις και παιχνίδια ρόλων. Θα εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση, στον καθορισμό στόχων και στην παροχή ανατροφοδότησης με επικοινωνιακό τρόπο. Το εργαστήριο θα επικεντρωθεί επίσης στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και αποτελεσματικής επικοινωνίας στο πλαίσιο της σχέσης μέντορα-μέντορα.</p>
Διαδραστική ενότητα	<p>Προσομοίωση και πρακτική της καθοδήγησης</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα συνεργαστούν με υποθετικούς ή πραγματικούς μέντορες και θα εξασκήσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που αποκτήθηκαν στην κύρια ενότητα. Θα εμπλακούν σε σενάρια καθοδήγησης, θα θέσουν στόχους, θα παράσχουν υποστήριξη και θα λάβουν ανατροφοδότηση από τους μέντορες και τους συναδέλφους τους. Αυτή η προσομοίωση επιτρέπει στους συμμετέχοντες να βιώσουν την εμπειρία της καθοδήγησης σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον και να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες για να γίνουν μέντορες σε πραγματικές σχέσεις.</p> <p>Ανάλυση μελέτης περίπτωσης καθοδήγησης</p> <p>Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν μελέτες περιπτώσεων καθοδήγησης πραγματικού κόσμου. Θα αναλύσουν και θα συζητήσουν ενεργά αυτές τις περιπτώσεις, εντοπίζοντας αποτελεσματικές τεχνικές και στρατηγικές καθοδήγησης που οδήγησαν σε επιτυχημένες σχέσεις μέντορα-μέντορα.</p>
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Σύνδεσμοι βίντεο και</i> • <i>Λίστα ανάγνωσης</i>
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



Table 21 Κατανόηση των αναγκών των νεότερων ατόμων με ΣΚΠ

Ενότητα	11	Κατανόηση των αναγκών των νεότερων ατόμων με ΣΚΠ
Τίτλος		
Περιγραφή		Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να αυξήσει την κατανόηση των συμμετεχόντων σχετικά με τις μοναδικές ανάγκες και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα νεότερα άτομα που έχουν διαγνωστεί με πολλαπλή σκλήρυνση (ΣΚΠ). Παρέχει εικόνα των σωματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών πτυχών της ζωής με τη σκλήρυνση κατά πλάκας σε νεαρότερη ηλικία, προκειμένου να παρέχεται αποτελεσματικότερη υποστήριξη και καθοδήγηση σε αυτή την ειδική ομάδα.
Διάρκεια		5 ώρες
Learning Outcomes		<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προσδιορίζουν τις σωματικές και συναισθηματικές προκλήσεις που αφορούν ειδικά τα νεαρά άτομα που έχουν διαγνωστεί με ΣΚΠ. 2. Να εξηγούν τον αντίκτυπο της ΣΚΠ στις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές τους φιλοδοξίες. 3. Αναγνωρίζουν την κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη που απαιτείται για να βοηθήσουν τα νεότερα άτομα να περιηγηθούν στο ταξίδι τους με τη ΣΚΠ. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναπτύξουν στρατηγικές για την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης και ενσυναίσθησης σε νεότερα άτομα με ΣΚΠ. 2. Να προσαρμόζουν τις επικοινωνιακές και συμβουλευτικές προσεγγίσεις ώστε να ανταποκρίνονται στις μοναδικές ανάγκες αυτής της ομάδας. 3. Να δημιουργούν ένα ανοιχτό και υποστηρικτικό περιβάλλον για τα νεότερα άτομα με ΣΚΠ ώστε να εκφράζουν τις ανησυχίες και τους στόχους τους.

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

	<p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να δημιουργήσουν έναν ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς χώρο όπου οι νέοι μπορούν να συζητήσουν τις προκλήσεις και τις φιλοδοξίες τους. 2. Να καθοδηγούν τους νέους να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την εκπαίδευση, τη σταδιοδρομία και την ευημερία τους στο πλαίσιο της ΣΚΠ.
<p>Τύπος εκπαιδευτικού υλικού</p>	<p>Παρουσίαση Powerpoint</p>
<p>Εργαστήριο</p>	<p>Υποστήριξη νεότερων ατόμων με ΣΚΠ Εργαστήριο</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να υποστηρίζουν αποτελεσματικά τα νεότερα άτομα που έχουν διαγνωστεί με ΣΚΠ. Το εργαστήριο θα περιλαμβάνει συζητήσεις σχετικά με τις προκλήσεις και τις προσδοκίες αυτού του πληθυσμού και θα επικεντρωθεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την παροχή ενσυναισθητικής υποστήριξης και καθοδήγησης. Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν επίσης σε δραστηριότητες και σενάρια που προσομοιώνουν αλληλεπιδράσεις καθοδήγησης και υποστήριξης στην πραγματική ζωή.</p>
<p>Διαδραστική ενότητα</p>	<p>Νεότερα άτομα με ΣΚΠ - Συνεδρία ενδυνάμωσης</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εμπλακούν ενεργά με νεότερα άτομα που έχουν διαγνωστεί με ΣΚΠ και να μάθουν από αυτά. Μέσω ομαδικών συζητήσεων, κοινών εμπειριών και αλληλεπιδράσεων καθοδήγησης, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση των μοναδικών αναγκών και προσδοκιών αυτού του πληθυσμού ατόμων με ΣΚΠ.</p> <p>Αφήγηση ιστοριών και ανάπτυξη ενσυναίσθησης</p> <p>Νεότερα άτομα που έχουν διαγνωστεί με ΣΚΠ θα μοιραστούν τις προσωπικές τους ιστορίες και εμπειρίες. Οι συμμετέχοντες θα ακούσουν ενεργά και θα συμμετάσχουν σε συζητήσεις με ενσυναίσθηση με τους ομιλητές, ώστε να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση των μοναδικών αναγκών, προκλήσεων και φιλοδοξιών αυτής της ομάδας.</p>
<p>Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Σύνδεσμοι βίντεο και</i> • <i>Λίστα ανάγνωσης</i>

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ
------------	------------

Table 22 Πλοήγηση στη σχέση καθοδήγησης

Ενότητα	12	Πλοήγηση στη σχέση καθοδήγησης
Τίτλος		
Περιγραφή	Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους συμμετέχοντες τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται για την αποτελεσματική διαχείριση των σχέσεων καθοδήγησης. Περιλαμβάνει μια σε βάθος εξέταση των αλληλεπιδράσεων μέντορα-μέντορα, τον καθορισμό στόχων, την παροχή ανατροφοδότησης και την προώθηση μιας επιτυχημένης και αμοιβαία επωφελούς σχέσης. Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν την ικανότητα να δημιουργούν μια εποικοδομητική και υποστηρικτική εμπειρία καθοδήγησης.	
Διάρκεια	5 ώρες	
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:</p> <p>Επίπεδο γνώσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να εξηγήσουν τη σημασία της παροχής εποικοδομητικής ανατροφοδότησης και καθοδήγησης. 2. Να προσδιορίζουν τον αντίκτυπο της εμπιστοσύνης, των ορίων και της συνεχούς υποστήριξης στις σχέσεις καθοδήγησης. <p>Επίπεδο δεξιοτήτων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να θέτουν σαφείς και εφικτούς στόχους καθοδήγησης. 2. Να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση και υποστήριξη στους καθοδηγούμενους για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. 3. Να αναπτύσσουν εμπιστοσύνη και κατάλληλα όρια στη σχέση καθοδήγησης. <p>Επίπεδο στάσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οικοδομούν εμπιστοσύνη και ισχυρή επικοινωνία στο πλαίσιο της δυναμικής καθοδήγησης. 	

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >

	1. Να δώσετε τη δυνατότητα στους καθοδηγούμενους να επιτύχουν τους στόχους τους και να αναπτυχθούν προσωπικά και επαγγελματικά.
Τύπος εκπαιδευτικού υλικού	Παρουσίαση Powerpoint
Εργαστήριο	<p>Εργαστήριο αποτελεσματικής σχέσης καθοδήγησης</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να δημιουργούν μια επιτυχημένη σχέση καθοδήγησης θέτοντας σαφείς στόχους, εξασκώντας την ενεργητική ακρόαση και παρέχοντας εποικοδομητική ανατροφοδότηση. Το εργαστήριο θα ασχοληθεί επίσης με τη σημασία της εμπιστοσύνης και της διατήρησης των ορίων στη μεντορική σχέση.</p>
Διαδραστική ενότητα	<p>Προσομοίωση και πρακτική άσκηση καθοδήγησης Επισκόπηση:</p> <p>Η ενότητα "Προσομοίωση και πρακτική της καθοδήγησης" παρέχει μια πρακτική εμπειρία που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν ενεργά στην καθοδήγηση. Δουλεύοντας με υποθετικούς ή πραγματικούς καθοδηγούμενους, οι συμμετέχοντες μπορούν να δοκιμάσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους που απέκτησαν. Θα συμμετέχουν σε διάφορα σενάρια καθοδήγησης, θα θέτουν στόχους και θα παρέχουν ενθάρρυνση, ενώ θα λαμβάνουν ανατροφοδότηση τόσο από τους μέντορες όσο και από τους συναδέλφους τους.</p> <p>Αναστοχασμός και βελτίωση της σχέσης καθοδήγησης</p> <p>Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να επανεξετάσουν τις αλληλεπιδράσεις τους μεταξύ μέντορα και μέντορα, να θέσουν προσωπικούς στόχους ανάπτυξης και να εντοπίσουν τομείς προς βελτίωση. Η έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη πιο θετικών και χρήσιμων σχέσεων καθοδήγησης μέσω της αυτογνωσίας και της συνεχούς βελτίωσης.</p>
Πρόσθετο υλικό (σύνδεσμοι, pdf κ.λπ.)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Σύνδεσμοι βίντεο και</i> • <i>Λίστα ανάγνωσης</i>
Αξιολόγηση	Τεστ κουίζ

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >