

# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

3.2 Αυτοφροντίδα  
και διατήρηση της  
συναισθηματικής  
και ψυχικής  
ευεξίας.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Τεχνικές Χαλάρωσης



# Μαθησιακά αποτελέσματα

Ολοκληρώνοντας αυτή τη συνεδρία, θα/να  
Αποκτήσετε γνώση των συνηθειών που είναι επιβλαβείς για την ευημερία.  
Προσδιορίσετε τα «πρέπει» και «δεν πρέπει» για την ευημερία.  
Βρείτε μια ρουτίνα αυτοεξυπηρέτησης που λειτουργεί για εσάς.





# Τα πρέπει και δεν πρέπει για την ευημερία

- Για να βεβαιωθείτε ότι η ευημερία σας λειτουργεί αρμονικά, ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές:

Πρέπει	Δεν πρέπει
<ul style="list-style-type: none"><li>• Οργανωθείτε</li><li>• Προσδιορίστε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας.</li><li>• Εκτίμησε τον εαυτό σου για αυτό που είσαι.</li><li>• Τρώτε σωστά.</li><li>• Ασκήση</li><li>• Πάρτε μέρος σε χόμπι.</li><li>• Χαλαρώστε</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Θυμώνετε με τους γύρω σας.</li><li>• Εφησυχάστήτε με τη ζωή.</li><li>• Συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους γύρω σας.</li><li>• Κατηγορήτε ή απορρίπτετε τον εαυτό σας.</li><li>• Εστιάστε στις ανάγκες όλων των άλλων πάνω από τις δικές σας.</li></ul>

# Δραστηριότητα

Χρησιμοποιώντας τον  
Τροχό Ευεξίας,  
προσδιορίστε τις υγιείς  
και ανθυγιεινές  
αποφάσεις που παίρνετε.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Συνήθειες για ευεξία





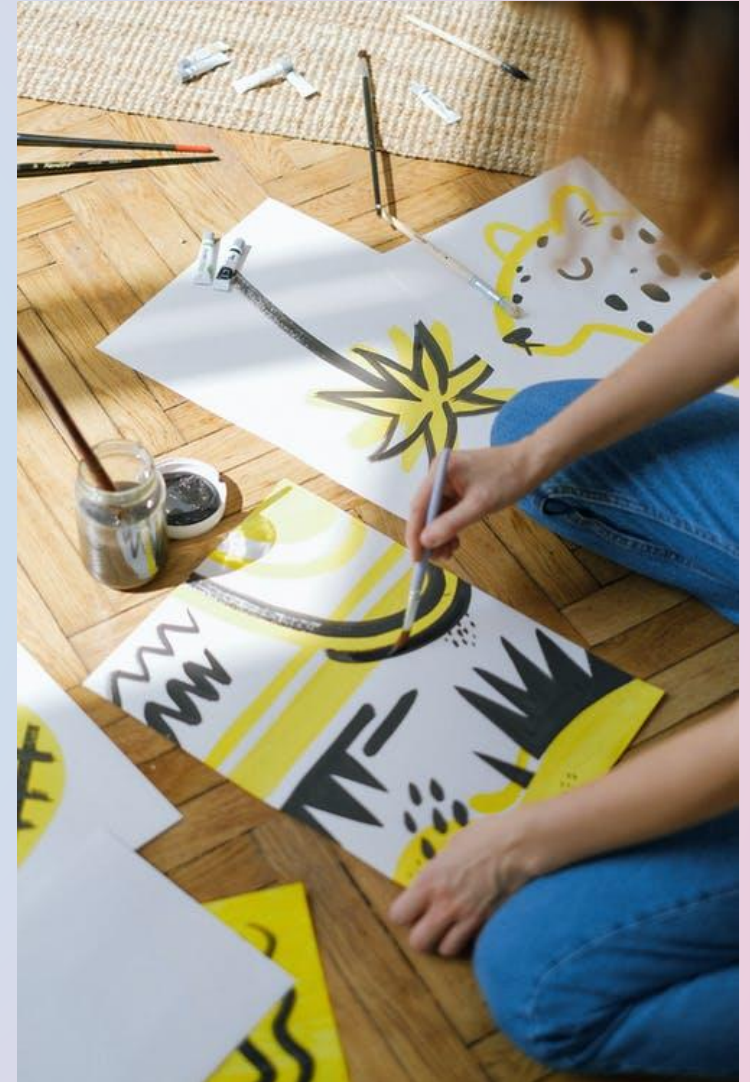


## Συνήθειες για την ευημερία

- Οι συνήθειες είναι πράξεις που κάνουμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε.
- Οι υγιεινές συνήθειες βελτιώνουν τη συνολική μας ευεξία και μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα για τη ζωή μας.
- Υπάρχουν τέσσερις τύποι υγιεινών συνηθειών:
  - Υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
  - Υγιείς συνήθειες διαβίωσης.
  - Υγιείς συνήθειες για ένα ήρεμο μυαλό.
  - Υγιείς συνήθειες σχέσεων.

# Δραστηριότητα

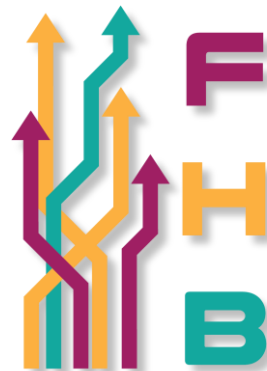
Δημιουργήστε  
μια αφίσα που  
να περιγράφει  
την υγιεινή σας  
συνήθεια.





# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν."