

## Παρουσίαση βίντεο στο YouTube Μεθοδολογικό Εργαλείο 2.2\_3

<https://www.youtube.com/watch?v=faHVJ5RQCrM>

Διάρκεια: 10 λεπτά

### Στόχος:

- Να ενδυναμώσει τους θεατές με στρατηγικές και ιδέες για τη διαχείριση της υπερφόρτωσης, τη διατήρηση της θετικής στάσης και την επιμονή σε δύσκολες στιγμές.
- Να προσφέρει πρακτικές συμβουλές και εφαρμόσιμες συμβουλές για ανθεκτικότητα και κίνητρα σε δύσκολες περιόδους.
- Να εμπνεύσει με παραδείγματα από την πραγματική ζωή ατόμων που ξεπέρασαν με επιτυχία τις αντιξοότητες.

### Οδηγίες:

Προετοιμαστείτε να παρακολουθήσετε: Παρέχετε ένα ήσυχο, άνετο περιβάλλον όπου οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να παρακολουθήσουν το βίντεο χωρίς διακοπές.

Σκέψου: Μετά την παρακολούθηση, αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε τα βασικά μηνύματα και πώς αυτά εφαρμόζονται στην τρέχουσα κατάσταση της ζωής σας. Σκεφτείτε τυχόν αλλαγές που μπορείτε να κάνετε ή στρατηγικές που μπορείτε να υιοθετήσετε για να διαχειριστείτε καλύτερα τις προκλήσεις.

Μοιραστείτε και συζητήστε: ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να μοιραστούν το βίντεο με φίλους ή μέλη της οικογένειας που θα μπορούσαν επίσης να επωφεληθούν από τα μηνύματά του. Συμμετέχετε σε συζητήσεις σχετικά με τα θέματα και τις ιδέες του βίντεο για να εμβαθύνετε περαιτέρω την κατανόηση και την εφαρμογή των ιδεών που παρουσιάζονται.

Σε αυτό το ισχυρό βίντεο παρακίνησης, θα σας δώσουμε ανεκτίμητες συμβουλές και ιδέες για το πώς να διαχειρίζεστε τη συντριβή, να παραμένετε θετικοί και να προχωράτε μπροστά όταν η ζωή γίνεται δύσκολη. Σε αυτό το βίντεο, θα ανακαλύψετε:

- ✓ Πρακτικές συμβουλές για τη διαχείριση της υπερφόρτωσης όταν η ζωή γίνεται δύσκολη.
- ✓ Πώς να αντιμετωπίζετε και να βρίσκετε χαρά σε δύσκολες στιγμές.
- ✓ Στρατηγικές για να παραμείνετε θετικοί και παρακινημένοι.
- ✓ Πράγματα που πρέπει να θυμάστε όταν αντιμετωπίζετε αντιξοότητες.
- ✓ Εμπνευσμένες ιστορίες ατόμων που επέμειναν σε δύσκολες στιγμές.

Όταν η ζωή γίνεται δύσκολη, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι έχετε την εσωτερική δύναμη να ξεπεράσετε τα πάντα. Αυτό το βίντεο είναι η πηγή κινήτρων και καθοδήγησής σας. Να τι μπορείτε να

Συνημμένο Μεθοδολογικό Εργαλείο 2.2\_3  
Εργασία 2.2



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

περιμένετε: 🙌 Την έμπνευση να συνεχίσετε, ανεξάρτητα από τα εμπόδια. 💡 Πραγματοποιήσιμες συμβουλές για ανθεκτικότητα και διατήρηση κινήτρων. 🚀 Μια υπενθύμιση ότι δεν είστε μόνοι στο ταξίδι σας.

Μετά την παρακολούθηση:

1. Ποια ήταν η πιο σημαντική συμβουλή που μοιράστηκε στο βίντεο για τη διαχείριση της υπερφόρτωσης; Πώς μπορείτε να την εφαρμόσετε στις τρέχουσες προκλήσεις σας;
2. Ποιος από τους μηχανισμούς αντιμετώπισης που συζητήθηκαν είχε μεγαλύτερη απήχηση σε εσάς και γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό;
3. Αναλογιστείτε μια φορά που αντιμετωπίσατε αντιξοότητες. Πώς θα μπορούσαν οι στρατηγικές που παρουσιάζονται στο βίντεο να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε διαφορετικά εκείνη την κατάσταση;
4. Το βίντεο υπογράμμισε τη σημασία του να παραμένουμε θετικοί ακόμη και σε δύσκολες στιγμές. Μπορείτε να σκεφτείτε μια κατάσταση στην οποία η αλλαγή της οπτικής σας θα μπορούσε να οδηγήσει σε πιο θετικό αποτέλεσμα;

Συνημμένο Μεθοδολογικό Εργαλείο 2.2\_3  
Εργασία 2.2



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.