Ενημερωτικό Δελτίο #5, Οκτώβριος 2019

WEIGHT MATTERS
Coaching for a healthy lifestyle

Τι δράσεις ολοκληρώσαμε μέχρι τώρα στο έργο Weight Matters;

Με ιδιαίτερη χαρά σας ανακοινώνουμε ότι το έργο «Weight Matters» ολοκληρώθηκε στις 30 Σεπτεμβρίου 2019 και οι 5 εταίροι του έργου έχουν πλέον αποκτήσει πολύτιμη εμπειρία ως προς την υποστήριξη των ενηλίκων στο να αναπτύξουν τις γνώσεις τους γύρω από τη διαχείριση βάρους και να τους βοηθήσουν να μάθουν πώς να αλλάζουν τη νοοτροπία τους προκειμένου να διαχειριστούν την απώλεια ή την διατήρηση του βάρους τους.

Παρακάτω σας παρουσιάζουμε τις δράσεις που ολοκληρώσαμε μέχρι τώρα στο έργο Weight Matters:

Έκθεση της Έρευνας Πλαισίου

Στο πρώτο στάδιο του έργου ολοκληρώσαμε μια εμπεριστατωμένη έκθεση της έρευνας που πραγματοποιήσαμε, η οποία παρουσιάζει αναλυτικά την κατάσταση των υπέρβαρων και παχύσαρκων ενηλίκων σε κάθε μία από τις χώρες εταίρους (Ελλάδα, Μάλτα, Ιταλία και Ηνωμένο Βασίλειο). Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν πανευρωπαϊκά 276 άνθρωποι, οι οποίοι προέρχονταν από δυο διαφορετικές ομάδες-στόχο, αφενός από ενήλικες που εξερευνούν τη διαχείριση του βάρους τους και την υγιεινή διαβίωση, και αφετέρου από επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται σε αυτόν τον τομέα. Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν ομάδες εστιασμένης συζήτησης και απάντησαν στο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιό μας. Η έκθεση της έρευνας ανέδειξε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα υπέρβαρα άτομα όταν προσπαθούν να ελέγξουν το βάρος τους, όπως επίσης και την αξία που θα είχε η εφαρμογή της ομαδικής συμβουλευτικής υποστήριξης, της θετικής ψυχολογίας και της ενσυνειδητότητας για τη διαχείριση βάρους. Η πλήρης έκθεση της έρευνας πλαισίου στα Αγγλικά πραγματοποιήθηκε την υποστήριξη της Οργάνωσης «Μαθαίνω Διατροφή» και είναι διαθέσιμη εδώ

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Weight Matters

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Weight Matters σχεδιάστηκε για να υποστηρίξει τους ενήλικες που θέλουν να διαχειριστούν το βάρος τους και να αποκτήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε γύρω από τέσσερις εκπαιδευτικές ενότητες, όπως: 1) Αυτοπεποίθηση και Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός (NLP) με στόχο τον έλεγχο σωματικού βάρους. 2) Ύπνωση και Ενσυνειδητότητα. 3) Υγιεινός Τρόπος Ζωής, και 4) Ανάπτυξη Γνώσεων γύρω από τη Διαχείριση Βάρους. Συνολικά 176 ενήλικες συμμετείχαν πανευρωπαϊκά στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα., ενώ στην Ελλάδα οι εκπαιδεύσεις πραγματοποιήθηκαν με την υποστήριξη της Οργάνωσης «Μαθαίνω Διατροφή». Αν θέλετε να προηγηθείτε στο περιεχόμενο των εκπαιδευτικών ενοτήτων και σε κάποιους χρήσιμους πόρους, επισκεφθείτε την πλατφόρμα Ηλεκτρονικής Μάθησης (e-Learning) εδώ.

Συμβουλευτικοί Κύκλοι Προσωπικής Καθοδήγησης σε Θέματα Υγείας

Οι συμβουλευτικοί κύκλοι προσωπικής καθοδήγησης (health mentoring circles) σχεδιάστηκαν για να υλοποιούνται παράλληλα με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Weight Matters και στόχος τους είναι να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες μέσω της ομαδικής υποστήριξης και της καθοδήγησης. Οι ομάδες συναντήθηκαν και μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους σχετικά με τη διαχείριση βάρους, ενώ οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να θέσουν και να πετύχουν στόχους υγειούς διαβίωσης και να υποστηρίξει ο ένας τον άλλον. Πάνω από 120 άτομα συμμετείχαν πανευρωπαϊκά στους κύκλους των τεσσάρων χωρών, ενώ στην Ελλάδα οι συμβουλευτικοί κύκλοι πραγματοποιήθηκαν με την υποστήριξη της Οργάνωσης «Μαθαίνω Διατροφή». Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους συμβουλευτικούς κύκλους προσωπικής καθοδήγησης σε θέματα υγείας μπορείτε να βρείτε στον Ηλεκτρονικό Οδηγό εδώ.

Ποια εργαλεία παραμένουν διαθέσιμα;

Πλατφόρμα Ηλεκτρονικής Μάθησης (e-learning)

Η Πλατφόρμα Ηλεκτρονικής Μάθησης (e-learning) του Weight Matters θα παραμείνει διαθέσιμη για όλους. Η Πλατφόρμα περιλαμβάνει και τις τέσσερις εκπαιδευτικές ενότητες του Προγράμματος Εκπαίδευσης, με μικρής διάρκειας μαθήματα (διάρκειας 15 λεπτών το κάθε μάθημα) για να σας δοθεί κίνητρο να παρακολουθήσετε όλα τα μαθήματα. Επισκεφθείτε την πλατφόρμα Ηλεκτρονικής Μάθησης (e-Learning) εδώ

Εφαρμογή συμβουλευτικής καθοδήγησης (Coaching App)

Πρόκειται για μια νέα λειτουργία στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης που σας παρέχει πρακτική καθοδήγηση και σας βοηθάει να επιτύχετε τους στόχους για την υγεία σας. Η εφαρμογή διαθέτει πέντε επίπεδα επίτευξης στόχων με προκλήσεις που πρέπει να ολοκληρωθούν για κάθε επίπεδο, μεταξύ των οποίων: «ανεβήκατε από τα σκαλιά αντί να πάρετε τον ανελκυστήρα», «ασκηθήκατε με φίλους ή με μέλη της οικογένειας» και «εφαρμόσατε τις πρακτικές της ενσυνείδητης διατροφής». Επισκεφθείτε την εφαρμογή συμβουλευτικής καθοδήγησης (Coaching App) εδώ.

Ηλεκτρονικός Οδηγός για επαγγελματίες υγείας και διατροφής

Ο ηλεκτρονικός οδηγός για επαγγελματίες υγείας και διατροφής έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει τους εκπαιδευτές/ συντονιστές στην πρακτική παράδοση/ διευκόλυνση των κύκλων εκπαίδευσης και των συμβουλευτικών κύκλων προσωπικής καθοδήγησης σε θέματα υγείας. Ο οδηγός αυτός παρουσιάζει την προσωπική εμπειρία των εκπαιδεύσεων και των κύκλων συμβουλευτικής από τους συμμετέχοντες και τους εκπαιδευτές/ συντονιστές και περιλαμβάνει επίσης πληθώρα συμπληρωματικών πηγών που θα υποστηρίξουν την παράδοση και τον συντονισμό των εκπαιδεύσεων και των κύκλων συμβουλευτικής. Επισκεφθείτε τον ηλεκτρονικό οδηγό εδώ

Η ομάδα του έργου Weight Matters σας ευχαριστεί για την προσοχή σας!

Οι εταίροι του έργου

.

Copyright © Weight Matters, All rights reserved.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων της και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να εκληφθεί ότι απηχεί τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής