

EMPOWERMENT

WORKSHOP PER ASSISTENTI INFORMALI

PARTE I

90 minuti



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



AGENDA

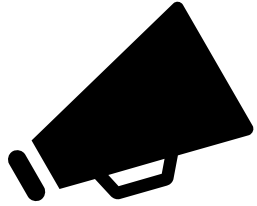
1. DISCUSSIONE - 10 minuti
2. TEORIA E DISCUSSIONE - 30 minuti
3. TEORIA E DISCUSSIONE - 30 minuti
4. DISCUSSIONE - 10 minuti
5. SOMMARIO - 10 minuti



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs




IL RUOLO SPECIFICO DELL'EMPOWERMENT



DISCUSSIONE

EMPOWERMENT

- Che cos'è?
- Qual è il suo ruolo?
- Come può essere utile?



**IL RUOLO SPECIFICO
DELL'EMPOWERMENT**

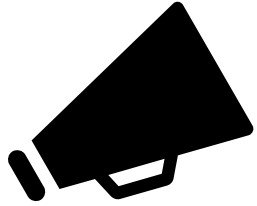
UN PO' DI TEORIA

LA COMPRENSIONE È POTERE

LA RETE È POTERE

IL SUPPORTO È POTERE

IL RUOLO SPECIFICO DELL'EMPOWERMENT



DISCUSSIONE

- Quali potrebbero essere i vantaggi di una comprensione di sè?
- Quali potrebbero essere i vantaggi del supporto?
- Quali potrebbero essere i vantaggi del networking?



IL RUOLO SPECIFICO DELL'EMPOWERMENT

UN PO' DI TEORIA

LA COMPrensIONE È POTERE

LA RETE È POTERE

I vantaggi della rete possono essere diversi:

- Alleviare il senso di isolamento
- Informazione e conoscenza degli ultimi cambiamenti
- Fonte di supporto
- Eventi dedicati alle carriere
- Gruppi sui social media
- Eventi di consulenza professionale
- Amici e familiari

IL SUPPORTO È POTERE

Avere un sostegno può essere utile in vari modi:

- Possiamo condividere i nostri pensieri e le nostre preoccupazioni
- Possiamo ricevere un feedback utile
- Possiamo ricevere idee da altre persone che hanno affrontato lo stesso percorso



**IL RUOLO SPECIFICO
DELL'EMPOWERMENT**

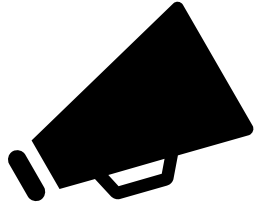
UN PO' DI TEORIA

**PRENDERE LE MIE DECISIONI È
POTERE**

LA CURA DI SÉ È POTERE

LA PIANIFICAZIONE È POTERE

IL RUOLO SPECIFICO DELL'EMPOWERMENT



DISCUSSIONE

- Quali potrebbero essere i vantaggi di prendere decisioni autonome?
- Quali potrebbero essere i vantaggi della pianificazione?
- Quali potrebbero essere i vantaggi del prendersi cura di sé?



IL RUOLO SPECIFICO DELL'EMPOWERMENT

UN PO' DI TEORIA

LA CURA DI SÉ È POTERE

È fondamentale mantenersi in salute per sentirsi energici e motivati. Quando ci sentiamo in salute siamo più ottimisti, siamo di buon umore e abbiamo una spinta più forte a realizzare più cose buone per noi stessi.

PRENDERE LE MIE DECISIONI È POTERE

- Prendere le proprie decisioni ci dà un senso di potere.
- Prendere le proprie decisioni significa sentirsi sicuri di sé.
- Prendere le proprie decisioni è strettamente legato all'autostima.

LA PIANIFICAZIONE È POTERE

Suddividere il nostro piano in piccoli passi ha molti vantaggi:

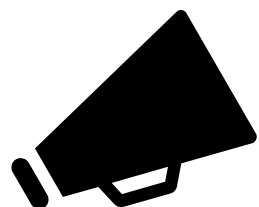
- Ci concentriamo ogni volta sul passo che dobbiamo fare.
- Il piano sembra meno opprimente.
- Quando raggiungiamo ogni passo, proviamo un senso di successo che ci mantiene energici e motivati.
- Portare a termine molti passi di un piano più grande ci dà un senso di realizzazione e di potere.



LA CURA DI SÉ È POTERE

COME POSSONO I NEET CON PROBLEMI DI SALUTE MENTALE PRENDERSI CURA DEL PROPRIO CORPO:

- Buona alimentazione
- Esercizio fisico
- Seguire le istruzioni del medico
- Mantenersi energici e motivati
- Divertirsi



DISCUSSIONE

Come possiamo aiutarli in quanto assistenti informali?



**COS'ALTRO
POSSIAMO FARE?**



RAFFORZARE NOI STESSI



DISCUSSIONE

Come possiamo dare forza a noi stessi?



SINTESI

GRAZIE!