

Newsletter

vol. 4

TABER

Tackling Alexithymia to
Build Emotional Resilience

Project no. 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580



Co-funded by
the European Union



Fakty o aleksytymii – symptomy

Aleksytymia występuje, gdy dana osoba ma trudności z doświadczaniem, identyfikowaniem i wyrażaniem emocji.

Oznaki i objawy aleksytymii obejmują:

- trudności w identyfikowaniu uczuć i emocji,
- problemy z rozróżnianiem emocji od doznań cielesnych, które się z nimi wiążą,
- ograniczona zdolność komunikowania uczuć innym osobom,
- trudności w rozpoznawaniu emocji u innych, w tym tonu głosu i wyrazu twarzy,
- logiczny styl myślenia, nieuwzględniający emocji,
- słabe umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- zachowywanie się mniej altruistycznie niż inni,
- sprawiając wrażenie zdystansowanego, sztywnego i pozbawionego poczucia humoru.



NASZA STRONA & SOCIAL MEDIA

www.taber-project.eu

Strona projektu, na której znajdziesz informacje o projekcie, jego partnerach, cenne zasoby lub skontaktujesz się z nami.

[www.facebook.com/
TABERproject](https://www.facebook.com/TABERproject)

Zachęcamy także do odwiedzania profilu projektu na Facebooku, gdzie pojawiają się wszelkie aktualizacje i ciekawe informacje związane z tematyką projektu.



Co-funded by
the European Union





SPOTKANIA

Komitet Sterujący

Czwarte spotkanie w ramach projektu Erasmus+ TABER, którego gospodarzem była ŠENTPRIMA, odbyło się w Lublanie w Słowenii w dniach 3–5 października 2023 r. Pierwszy dzień poświęcony był kwestiom zarządzania i upowszechniania.

Warsztaty dla edukatorów i trenerów

Trenerzy i nauczycieli z Włoch, Litwy, Polski, Rumunii, Słowenii i Turcji mieli okazję wzbogacić swoje doświadczenie poprzez absorbujące i wartościowe warsztaty.

Nauczyli się jak identyfikować problemy i formułować strategie radzenia sobie za pomocą psychoterapeutycznych kart, które pełnią rolę narzędzia umożliwiającego wyrażanie złożonych uczuć, trudnych do zwerbalizowania.

Następnie edukatorzy sprawdzili, w jaki sposób mogą wykorzystać kreatywne media do wyrażania swojego wewnętrznego świata i nawiązywania kontaktu z innymi.

Wreszcie poszerzyli wiedzę i rozumienie w zakresie uważności (ang. mindfulness). Uczestnicy zagłębili się w praktykę bycia w pełni obecnymi w danej chwili, wykorzystując siłę uważności jako narzędzia osobistego rozwoju młodzieży.



Wizyty studyjne

Pierwszego dnia trenerzy odwiedzili ośrodek zatrudnienia Premiki, działający w branży turystycznej.

Podczas wizyty w Centrum Młodzieży – Mładi zmaji (Młode Smoki) mogli na własne oczy przekonać się, że promuje ono zasady uczestnictwa, współtworzenia, współprojektowania i współdecydowania, dając młodym ludziom możliwość przejęcia odpowiedzialności za własną przyszłość.

Jest to dynamiczna przestrzeń zaprojektowana tak, aby obejmować wszystkie aspekty działalności młodzieży – kontakty towarzyskie, współpracę, kreatywność i zaangażowanie – której etos opiera się na praktykach partycypacyjnych, w których młodzi ludzie uczestniczą. Ostatniego dnia wizyta w Młodzieżowym Uzdrowisku Klimatycznym w Rakitnie ukazała szereg kompleksowych programów zdrowotnych dostosowanych do potrzeb dzieci i młodzieży.



PARTNERZY

Przedstawiamy kolejne dwie organizacje tworzące konsorcjum projektowe:

ŠENTPRIMA

ŠENTPRIMA jest prywatnym instytutem rehabilitacji i edukacji. Została założona w 2005 roku przez ŠENT – słoweńskie stowarzyszenie na rzecz zdrowia psychicznego. Šentprima świadczy usługi w zakresie zatrudnienia i rehabilitacji zawodowej, zatrudnienia wspomaganego, wchodzenia młodych ludzi ze specjalnymi potrzebami na rynek pracy – a wszystkie te usługi z roku na rok obejmują coraz więcej osób, zwłaszcza młodych ludzi z problemami zdrowia psychicznego.



šentprima

Strona WWW: www.sentprima.com

Facebook:

www.facebook.com/zavodsentprima

Mail: info@sentprima.com

Lokalizacja: Lublana, Słowenia

ŽISPB

VšĮ Žmogiškųjų išteklių stebėsenos ir plėtros biuras – organizacija pozarządowa, której wizją jest stać się nowoczesną i otwartą organizacją, która poprzez innowacyjne metody edukacji pozaformalnej będzie podnosić kompetencje grup zagrożonych i pracujących z nimi specjalistów, wzmacniać integrację społeczności lokalnych i przyczyniać się do rozwoju dobrostanu społecznego i psychicznego.



Strona WWW: www.zispb.lt

Facebook: www.facebook.com/zispb.lt

Mail: biuras@zispb.lt

Lokalizacja: Szawle, Litwa

KONSORCJUM PROJEKTU:



TABER

TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



DUEMILAUNO
AGENZIA SOCIALE

iB Institutul
Bucovina



EYHDA



šentprima

ŽISPB