

EmpowerUrself2avocate4Wellbeing

Տեղական դասընթացներ

26-31 հունվար 2025

Ծաղկաձոր, Հայաստանի Հանրապետություն



Երիտասարդների հոգեկան առողջության ու բարեկեցության կարևորությունը դժվար է թերագնահատել:

Հոգեկան առողջության մասին հիմնարար գիտելիքներ, ինչպես նաեւ ինքնախնամքին նպաստող հմտություններ ու կարողություններ ունենալը կարևոր է յուրանաքանչյուր երիտասարդի համար:
Ավելին, շատ կարևոր է հզորացնել երիտասարդներին՝ տարբեր միջավայրերում խոսելու հոգեկան առողջության և բարեկեցության մասին, լինելու հանրային առողջության քաղաքականության մշակման և սոցիալական փոփոխությունների մեջ ուրույն դեր ունեցող ջատագույններ:

“EmpowerUrself2advocate4wellbeing”-ը Էրազմուս+ի շրջանակներում 18 ամիս տևողությամբ նախագիծ է, որտեղ երիտասարդները առաջատար դեր են ստանձնում հոգեկան առողջության իրազեկման բարձրացման գործում: Ծրագրի նպատակն է երիտասարդական կազմակերպությունների աջակցությամբ հզորացնել և հնարավորություն տալ երիտասարդներին ակտիվորեն ներգրավվել հոգեկան առողջությանը վերաբերող քաղաքականությունների մշակման մեջ, ինչպես նաև ձեռք բերել գիտելիքներ և հմտություններ սեփական հոգեկան առողջությունն ու բարեկացությունը պահպանելու համար:

«ՅունիԳրուՖ Չարգացման կենտրոն»-ը սույն ծրագրի շրջանակներում կազմակերպում է 5-օրյա տեղական դասընթաց, որի նպատակն է բարձրացնել մասնակիցների իրազեկվածությունը հոգեկան առողջությանը վերաբերող մի շարք թեմաների շուրջ և հոգեկան առողջության մասին հոգ տանելը դարձնել կարևոր սովորություն և հմտություն:

Ովքե՞ր կարող են մասնակցել

Դասընթացին կարող են մասնակցել 16-25տ. Հայաստանում բնակվող երիտասարդները, ովքեր հետաքրքրված են հոգեկան առողջության թեմայով:

Դասընթացի անցկացման վայրը

Դասընթացը անց է կացվելու Ծաղկաձորի «Պոպոք» հյուրատանը:

Մասնակցության ծախսեր

Մասնակիցների կեցությունը, սնունդը, ինչպես նաև տեղափոխումը Երևանից Ծաղկաձոր և հակառակ ուղղությամբ հոգում է «ՅունիԳրուՖ Չարգացման Կենտրոն»-ը:

Դիմելու վերջնաժամկետը՝ 10.01.2024

Մասնակիցների ընտրությունը՝ 15.01.2024

Գրանցման հղումը՝ <https://forms.gle/6sHg4watrSnn9Vk77>

Դասընթացի օրակարգը՝

Օր 1 / 26.01		Օր 2 / 27.01		Օր 3 / 28.01	
09:00-10:00	Մեկնում Երևանից	09:00-10:00	Նախաճաշ	09:00-10:00	Նախաճաշ
10:00-10:45	Տեղավորում	10:00-11:30	Ինչ է հոգեկան առողջությունը և բարեկեցությունը, հոգեկան առողջության հետ կապված միջեր և իրականություն	10:00-11:30	Ինչ է ինքնախնամքը, ինքնախնամքի հիմնասյուրենը (քարտային խաղ)
10:45-11:15	Ընդմիջում				
11:15-13:00	Ծանոթացում, ծրագրի ներկայացում, սպասելիքների և ակնկալիքների քննարկում, կանոններ	11:30-12:00	Ընդմիջում	11:30-12:00	Ընդմիջում
13:00-15:00	Ճաշի ընդմիջում	12:00-13:30	Հոգեկան առողջության պատմական անիվ	12:00-13:30	Ֆիզիկական ինքնախնամք
15:00-16:30	Էրազմուս+, Youth Pass-ի ներկայացում	13:30-15:00	Ճաշի ընդմիջում	13:30-15:00	Ճաշի ընդմիջում
16:30-17:00	Ընդմիջում	15:00-16:30	Միտք, Հույզ, Վարք	15:00-16:30	Մարդ-բնություն կապ
17:00-18:30	Թիմբիլդինգ	16:30-17:00	Ընդմիջում	16:30-17:00	Ընդմիջում
18:30-19:00	Օրվա ամփոփում	17:00-18:30	Քոփինգ ռազմավարություններ	17:00-18:30	Ինքնախնամքի սեղանի խաղ
19:00-20:00	Ընթրիք	18:30-19:00	Օրվա ամփոփում	18:30-19:00	Օրվա ամփոփում
		19:00-20:00	Ընթրիք	19:00-20:00	Ընթրիք

Դասընթացի օրակարգը՝

Օր 4 / 29.01

09:00-10:00 Նախաճաշ
10:00-11:30 Հոլգական և սոցիալական
ինքնախնամք
11:30-12:00 Ընդմիջում
12:00-13:30 Սոցիալական մեդիա և
հոգեկան առողջություն
13:30-15:00 Ճաշի ընդմիջում
15:00-16:30 Հոլգական գրագիտություն
16:30-17:00 Ընդմիջում
17:00-18:30 Սովորենք միմյանցից
18:30-19:00 Օրվա ամփոփում
19:00-20:00 Ընթրիք

Օր 5 / 30.01

09:00-10:00 Նախաճաշ
10:00-11:30 Շնորհակալ լինելը որպես
ինքնախնամքի կարևոր մաս
11:30-12:00 Ընդմիջում
12:00-13:30 Ինքնախնամքի իմ պլանը
13:30-15:00 Ճաշի ընդմիջում
15:00-16:30 Ինքնախնամքի իմ “հերոս-”ը
16:30-17:00 Ընդմիջում
17:00-18:30 Ծրագրի ամփոփում,
սերտիֆիկատների հանձնում
18:30-19:00 Օրվա ամփոփում
19:00-20:00 Ընթրիք

Օր 6 / 31.01

09:00-10:00 Նախաճաշ
10:00 Մեկնում Ծաղկաձորից

