EUPHORIA

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Emphasys TRAINING CENTRE

Emphasys Training Centre

Ιούνιος 2026

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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. Αριθμός Έργου: 2025-1-RO01-KA220-YOU-000353151



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΣΥΝΟΨΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΕΡΓΟ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1 – ΑΞΙΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΕΛΛΟΝ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2 – ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3 - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4 – ΠΟΛΙΤΕΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5 - ΑΞΙΕΣ ΤΗΣ ΕΕ ΜΕΣΩ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 6 – ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 7 – ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΟΤΗΤΑ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 8 – ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

EUPHORIA

Εισαγωγή στο έργο

Το EUphoria είναι μια 24μηνη Συμπράξη Συνεργασίας Erasmus+ στον τομέα της νεολαίας, αφιερωμένη στην υποστήριξη της πολιτειακής, κοινωνικής και εκπαιδευτικής ένταξης των Ουκρανών νέων που έχουν εκτοπιστεί λόγω του πολέμου. Το έργο ανταποκρίνεται στην επείγουσα ανάγκη δημιουργίας συμπεριληπτικών χώρων, όπου οι εκτοπισμένοι νέοι μπορούν να ανακτήσουν την αίσθηση του ανήκειν, να αναπτύξουν νέες δεξιότητες και να συμμετέχουν ενεργά στις κοινότητες υποδοχής τους.

Μέσω δραστηριοτήτων μη τυπικής μάθησης και καινοτόμων ψηφιακών εργαλείων, το EUphoria προωθεί τις ευρωπαϊκές δημοκρατικές αξίες, τον διαπολιτισμικό διάλογο, την αλληλεγγύη και την κοινωνική ένταξη. Το έργο δημιουργεί ευκαιρίες για τους νέους να προβληματιστούν σχετικά με τη δημοκρατική συμμετοχή, την πολιτισμική πολυμορφία και τις κοινές ευρωπαϊκές αρχές, μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Το EUphoria φέρνει κοντά λειτουργούς νεολαίας, ευάλωτους νέους ηλικίας 15–18 ετών και οργανισμούς-εταίρους από όλη την Ευρώπη. Μέσα από τη συνεργασία, την αμοιβαία μάθηση και την ενεργό συμμετοχή, το έργο ενισχύει την αμοιβαία κατανόηση και υποστηρίζει τους νέους ώστε να εξελιχθούν σε ενεργούς και σίγουρους πολίτες, ικανούς να συμβάλλουν ουσιαστικά στη δημοκρατική ζωή.

EUPHORIA

Γενικός Στόχος των Εργαστηρίων

Τα εργαστήρια είχαν ως στόχο να προωθήσουν και να αναδείξουν ενεργά βασικές ευρωπαϊκές αξίες του ενεργού πολίτη, όπως η δημοκρατία, τα ανθρώπινα δικαιώματα, η αλληλεγγύη, η ισότητα και η πολιτισμική πολυμορφία, μεταξύ Ουκρανών και ντόπιων νέων. Μέσα από τη δημιουργία συμπεριληπτικών και συμμετοχικών μαθησιακών περιβαλλόντων, οι δραστηριότητες ενθαρρύνουν τους νέους να διερευνήσουν τι σημαίνουν αυτές οι αξίες στην καθημερινή τους ζωή και πώς μπορούν να διαφυλαχθούν και να προωθηθούν στις κοινότητές τους.

Βασικός στόχος είναι η προώθηση ενός ουσιαστικού διαπολιτισμικού διαλόγου και της αμοιβαίας κατανόησης, μέσω ελκυστικών και μη τυπικών μεθόδων αγωγής του πολίτη.

Μέσα από ομαδικές συζητήσεις, συνεργατικές δραστηριότητες, παιχνίδια ρόλων και δημιουργικές ασκήσεις, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνθηκαν να ανταλλάξουν απόψεις, να αμφισβητήσουν στερεότυπα και να αναπτύξουν σχέσεις αμοιβαίου σεβασμού μεταξύ ανθρώπων από διαφορετικά υπόβαθρα.

Τα εργαστήρια αποσκοπούν επίσης στην ενδυνάμωση των νέων ώστε να καταστούν ενεργοί πολίτες. Μέσα από την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της κριτικής σκέψης και των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων, οι συμμετέχοντες υποστηρίζονται ώστε να κατανοήσουν τα δικαιώματα και τις ευθύνες τους, να εκφράζουν τη φωνή και τις απόψεις τους και να διεκδικούν ζητήματα που τους αφορούν σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Τέλος, η πρωτοβουλία αποσκοπεί στην ενίσχυση των ικανοτήτων των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας, ώστε να μπορούν να υποστηρίζουν αποτελεσματικά την πολιτειακή και κοινωνική ένταξη των Ουκρανών νέων στις χώρες της ΕΕ που τους φιλοξενούν. Παρέχοντας στους επαγγελματίες πρακτικά εργαλεία, μεθοδολογίες και διαπολιτισμικές ικανότητες, τα εργαστήρια συμβάλλουν στην ανάπτυξη πιο συμπεριληπτικών πρακτικών στον τομέα της νεολαίας και στη δημιουργία βιώσιμης συμμετοχής και ενεργού εμπλοκής στην κοινότητα.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Η γνωριμία με τις αξίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και η υιοθέτησή τους μπορούν να μας εμπνεύσουν να λαμβάνουμε καλύτερες αποφάσεις, να σεβόμαστε τους άλλους και να συμβάλλουμε θετικά στις κοινότητές μας.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1 - ΑΞΙΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΕΛΛΟΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΊΑ: 29.04.2026 | ΔΙΆΡΚΕΙΑ: 2,5 ΩΡΈΣ | ΣΥΜΜΕΤΈΧΟΝΤΕΣ: 7 | ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ: ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Αυτό το εργαστήριο καθοδήγησε τους συμμετέχοντες στη διαδικασία δημιουργίας μιας συλλογικής διακήρυξης των αξιών που θεωρούν απαραίτητες για την οικοδόμηση ενός καλύτερου μέλλοντος. Αντλώντας έμπνευση από βασικές ευρωπαϊκές αξίες όπως η δημοκρατία, η ελευθερία, η ισότητα, η βιωσιμότητα και τα ανθρώπινα δικαιώματα, οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε διαδραστικές συζητήσεις και ομαδική εργασία για να διερευνήσουν το όραμά τους για μια δίκαιη, χωρίς αποκλεισμούς και δημοκρατική Ευρώπη.

Καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες αναλογίστηκαν τη σημασία αυτών των αξιών στην καθημερινή τους ζωή και στις κοινότητές τους, εντοπίζοντας εκείνες που θεωρούσαν πιο σχετικές με τις προσωπικές τους εμπειρίες και φιλοδοξίες.

Στο πλαίσιο του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες παρουσίασαν και αιτιολόγησαν τη δική τους κατάταξη των αξιών που θεωρούσαν πιο σημαντικές, ενθαρρύνοντας τον ουσιαστικό διάλογο και ενθαρρύνοντας την ανταλλαγή διαφορετικών απόψεων. Αυτή η δραστηριότητα έδωσε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να διατυπώσουν τις απόψεις τους, να μάθουν ο ένας από τον άλλον και να κατανοήσουν σε βάθος πώς οι κοινές αξίες μπορούν να συμβάλουν σε ισχυρότερες και πιο συνεκτικές κοινότητες.





ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2 - ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 06.05.2026 | ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2,5 ΩΡΕΣ | ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ: 4 | ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ: ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Αυτό το εργαστήριο επικεντρώθηκε στην ενίσχυση των προσωπικών και διαπροσωπικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων σε ψηφιακά περιβάλλοντα, ενδυναμώνοντάς τους ώστε να επικοινωνούν υπεύθυνα, να εκφράζουν τις απόψεις τους με αυτοπεποίθηση και να αλληλεπιδρούν με σεβασμό με τους άλλους, τόσο στο διαδίκτυο όσο και εκτός διαδικτύου. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην προώθηση της ισότητας, της συμπερίληψης και του διαλόγου που βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό, αναδεικνύοντας τη σημασία του να διασφαλίζεται ότι όλες οι φωνές ακούγονται ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή την ταυτότητα κάθε ατόμου.



Τα μαθησιακά αποτελέσματα ανέδειξαν ότι η φωνή των νέων έχει σημασία και μπορεί να συμβάλει σε ουσιαστικές αλλαγές στην κοινωνία. Μέσα από την ενίσχυση της ψηφιακής ευαισθητοποίησης, της κριτικής σκέψης και της αυτοπεποίθησης, το εργαστήριο υποστήριξε τους συμμετέχοντες ώστε να εξελιχθούν σε ενεργούς και υπεύθυνους ψηφιακούς πολίτες, με δέσμευση στις αξίες της ισότητας, του σεβασμού και της δημοκρατικής συμμετοχής.

«Το πιο πολύτιμο πράγμα που έμαθα είναι η σημασία του σεβασμού»





ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Η ενεργός συμμετοχή στα κοινά ξεκινά με μικρές δράσεις: όταν μοιραζόμαστε ιδέες, συνεργαζόμαστε και αναλαμβάνουμε ευθύνες, μπορούμε να δημιουργήσουμε θετική αλλαγή στις κοινότητές μας.

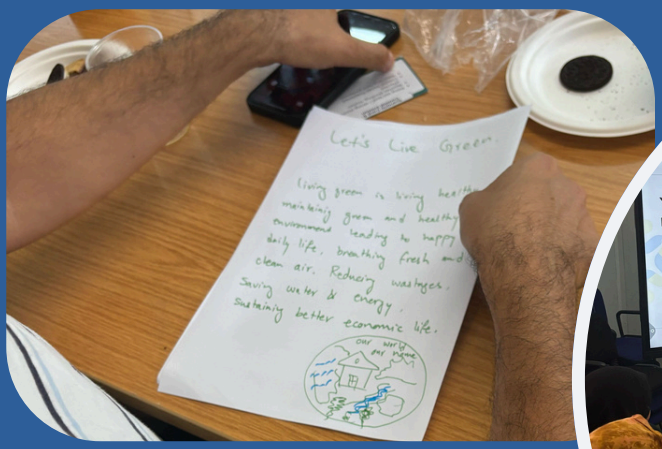
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3 - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 13.05.2026 | ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2,5 ΩΡΕΣ | ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ: 13 | ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ: ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Στόχος του εργαστηρίου ήταν να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες με τις βασικές περιβαλλοντικές αρχές και προτεραιότητες της ΕΕ, με ιδιαίτερη έμφαση στην προστασία του περιβάλλοντος, τη δράση για το κλίμα και τη βιωσιμότητα.

Στο πλαίσιο της δραστηριότητας «Ντετέκτιβ για το περιβάλλον», οι συμμετέχοντες εργάστηκαν ατομικά ή σε μικρές ομάδες για να αναλύσουν τα περιβαλλοντικά προβλήματα που επηρεάζουν την Κύπρο. Εξέτασαν τις αιτίες και τις συνέπειες κάθε ζητήματος, εντόπισαν αυτά που τους επηρεάζουν περισσότερο και πρότειναν ρεαλιστικές λύσεις που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν από τους νέους και τις τοπικές κοινότητες. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσίασε τα ευρήματά της και τις συστάσεις της.

Μια άλλη δραστηριότητα, προκάλεσε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν μια εκστρατεία περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης ή να προτείνουν μια φιλική προς το περιβάλλον πρακτική για την κοινότητά τους. Κάθε ομάδα παρουσίασε τις ιδέες της και εξήγησε πώς θα μπορούσε να συμβάλει στη δημιουργία μιας πιο περιβαλλοντικά υπεύθυνης και βιώσιμης κοινότητας.





ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4 - ΠΟΛΙΤΕΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 10.06.2026 | ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2,5 ΩΡΕΣ | ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ: 3 | ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ: ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Αυτό το εργαστήριο επικεντρώθηκε στην ενίσχυση των πολιτειακών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων μέσω της προώθησης της συνεργασίας και της ενεργού συμμετοχής στην κοινότητα. Μέσω διαδραστικών ασκήσεων και συνεργασίας, οι συμμετέχοντες διερεύνησαν τον ρόλο που διαδραματίζουν τα άτομα στην οικοδόμηση ισχυρότερων, ανθεκτικών και υποστηρικτικών κοινοτήτων, αναπτύσσοντας παράλληλα πρακτικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη συμμετοχή στα κοινά, την επικοινωνία και την επίλυση προβλημάτων.



Η συνεδρία εισήγαγε την έννοια της «ιδιότητας του πολίτη εν δράσει», τονίζοντας πώς οι νέοι μπορούν να συμμετέχουν ενεργά στις κοινότητές τους και να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση τοπικών ζητημάτων. Στο πλαίσιο της κύριας δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες εντόπισαν ζητήματα της κοινότητας που θεωρούσαν σημαντικά. Ανέλυσαν τις αιτίες και τις επιπτώσεις αυτών των ζητημάτων και συζήτησαν πώς η συλλογική δράση θα μπορούσε να βοηθήσει στην αντιμετώπισή τους. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν απλά σχέδια δράσης για την ενεργό συμμετοχή των πολιτών στην κοινότητα. Το εργαστήριο ολοκληρώθηκε με παρουσιάσεις των σχεδίων δράσης.





ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Τα εργαστήρια στόχευαν στην ενδυνάμωση των νέων ώστε να γίνουν ενεργοί και υπεύθυνοι πολίτες, αναπτύσσοντας την κατανόησή τους για τη συμμετοχή στα κοινά και τις δημοκρατικές αξίες.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5 - ΑΞΙΕΣ ΤΗΣ ΕΕ ΜΕΣΩ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 10.06.2026 | ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2,5 ΩΡΕΣ | ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ: 11 | ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ: ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Το εργαστήριο εισήγαγε τους συμμετέχοντες σε βασικές αξίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και κοινωνικές ικανότητες μέσω της δημιουργικής και καλλιτεχνικής έκφρασης, ενθαρρύνοντάς τους να διερευνήσουν έννοιες όπως η αγάπη, η αλληλεγγύη, η συμπερίληψη και η ενεργός πολιτότητα με συμμετοχικό τρόπο. Συνδυάζοντας τη δημιουργικότητα με τον αναστοχασμό, η δραστηριότητα έδωσε στους νέους τη δυνατότητα να συνδέσουν αφηρημένες αξίες με πραγματικές εμπειρίες και προκλήσεις της κοινότητάς τους.

Οι συμμετέχοντες συζήτησαμ παραδείγματα αξιών της ΕΕ στην καθημερινότητά τους και εξέτασαν πώς η τέχνη και η δημιουργική έκφραση μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλεία για την κοινωνική ευαισθητοποίηση και τη συμμετοχή των πολιτών.

Μια κεντρική δραστηριότητα αφορούσε τη δημιουργία συμβολικών έργων τέχνης χρησιμοποιώντας παπιέ μασέ. Οι συμμετέχοντες εργάστηκαν ατομικά και σε ομάδες για να να παράγουν σύμβολα που αντιπροσωπεύουν αξίες και μηνύματα που θεωρούσαν σημαντικά για μια καλύτερη κοινωνία.





ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 6 - ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

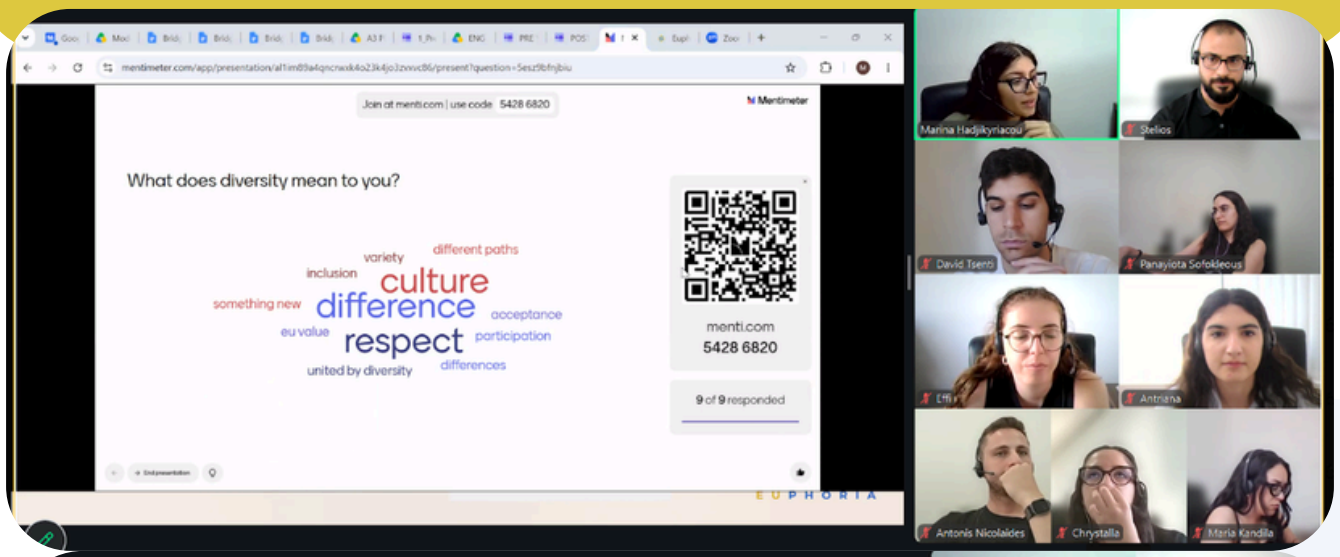
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 10.06.2026 | ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2,5 ΩΡΕΣ | ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ: 9 | ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ: ZOOM

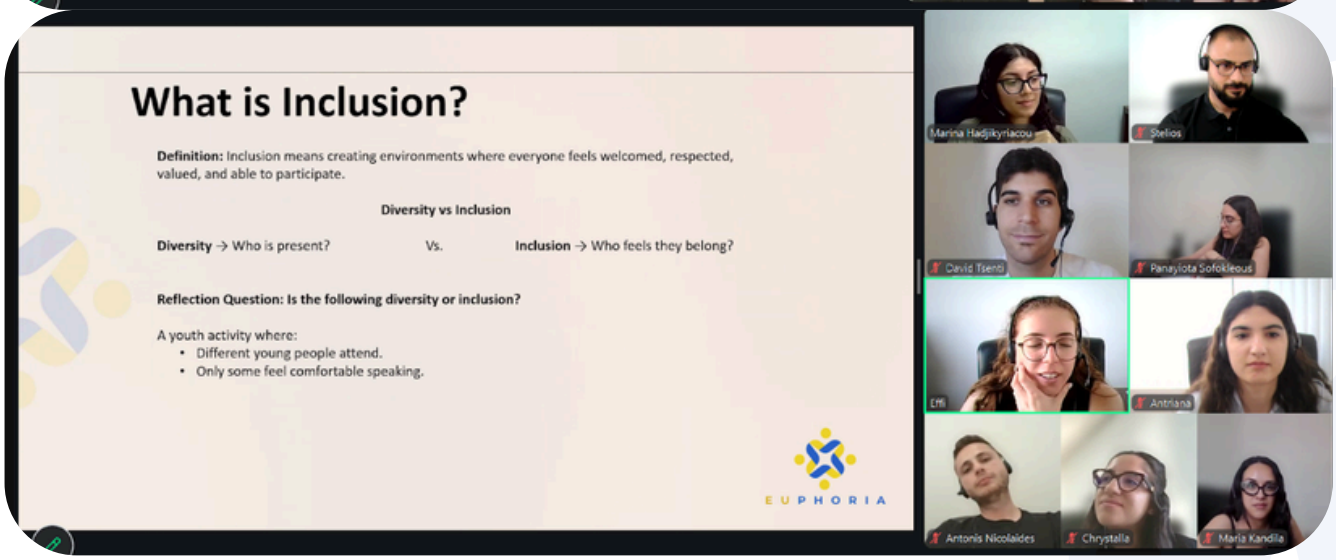
Αυτό το εργαστήριο επικεντρώθηκε στην προώθηση της διαπολιτισμικής κατανόησης, του σεβασμού της διαφορετικότητας και της κατανόησης της πλούσιας πολιτιστικής κληρονομιάς της Ευρώπης. Οι λειτουργοί νεολαίας διερεύνησαν πώς η πολιτιστική ποικιλομορφία συμβάλλει σε μια δυναμική και ενωμένη Ευρώπη, ενώ παράλληλα αναλογίστηκαν τις συνδέσεις μεταξύ της πολιτιστικής κληρονομιάς, της ένταξης, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και άλλων βασικών ευρωπαϊκών αξιών.

Δεδομένης της πολυπολιτισμικής πραγματικότητας της Κύπρου, το εργαστήριο διερεύνησε επίσης τη σημασία της δημιουργίας περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς όπου όλοι αισθάνονται σεβασμό, αποδοχή και μπορούν να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνία.

Το εργαστήριο διερεύνησε επίσης πρακτικές στρατηγικές για την προώθηση της ένταξης και της συμμετοχής και συζήτησε πώς τα στερεότυπα και οι ασυνείδητες προκαταλήψεις μπορούν να επηρεάσουν τις αλληλεπιδράσεις με νέους από διαφορετικά υπόβαθρα.

«Θα αρχίσω να χρησιμοποιώ τη μέθοδο της οπτικής αφήγησης και τις δραστηριότητες που βασίζονται σε σενάρια στις τακτικές μου συναντήσεις με νέους, ιδιαίτερα όταν εργάζομαι με μικτές ομάδες, ώστε να ενθαρρύνω τους νέους να συζητούν ενεργά για ζητήματα που αφορούν την ενεργό πολιτότητα, αντί απλώς να ακούν.»





ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 7 - ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΟΤΗΤΑ

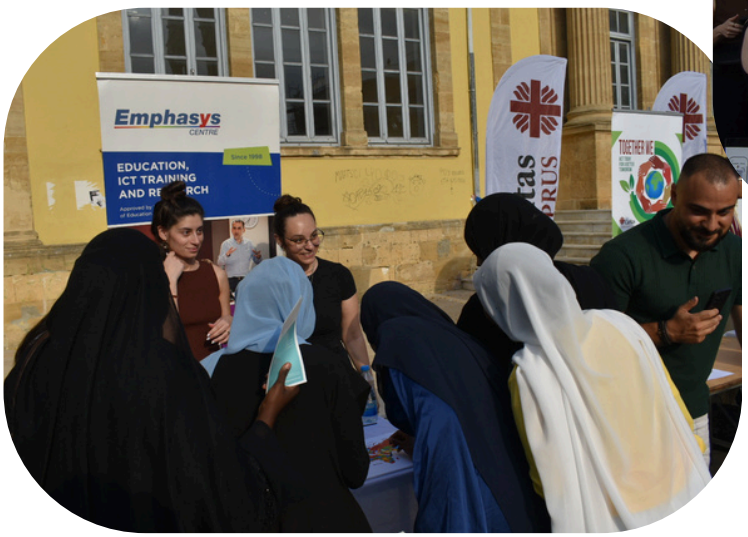
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 19.06.2026 | ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2 ΩΡΕΣ | ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ: 20 | ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ: ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Αυτό το εργαστήριο, που διεξήχθη στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Προσφύγων Κύπρου, επικεντρώθηκε στην ενίσχυση των πολιτειακών ικανοτήτων των συμμετεχόντων ενθαρρύνοντας την ενεργό συμμετοχή στα κοινά, τη δημοκρατική συμμετοχή και μια βαθύτερη κατανόηση των θεμελιωδών ευρωπαϊκών αξιών. Η συνεδρία διερεύνησε τη σημασία της συμμετοχής, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, της ισότητας, της ένταξης και του σεβασμού της διαφορετικότητας, τονίζοντας τον ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι νέοι στην οικοδόμηση πιο συμπεριληπτικών και δημοκρατικών κοινωνιών.

Μέσα από δραστηριότητες, ομαδικές συζητήσεις και συνεργατικές ασκήσεις, οι συμμετέχοντες αναλογίστηκαν τις ευθύνες και τις ευκαιρίες που σχετίζονται με την ενεργό συμμετοχή στα κοινά, εξέτασαν κοινωνικά ζητήματα της πραγματικής ζωής και διερεύνησαν τρόπους για να συμβάλουν θετικά στις τοπικές κοινότητές τους. Το εργαστήριο ενθάρρυνε επίσης την κριτική σκέψη, τον διάλογο και τη συνεργασία, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν απόψεις και να αναπτύξουν μεγαλύτερη ανοχή για τη διαφορετικότητα.







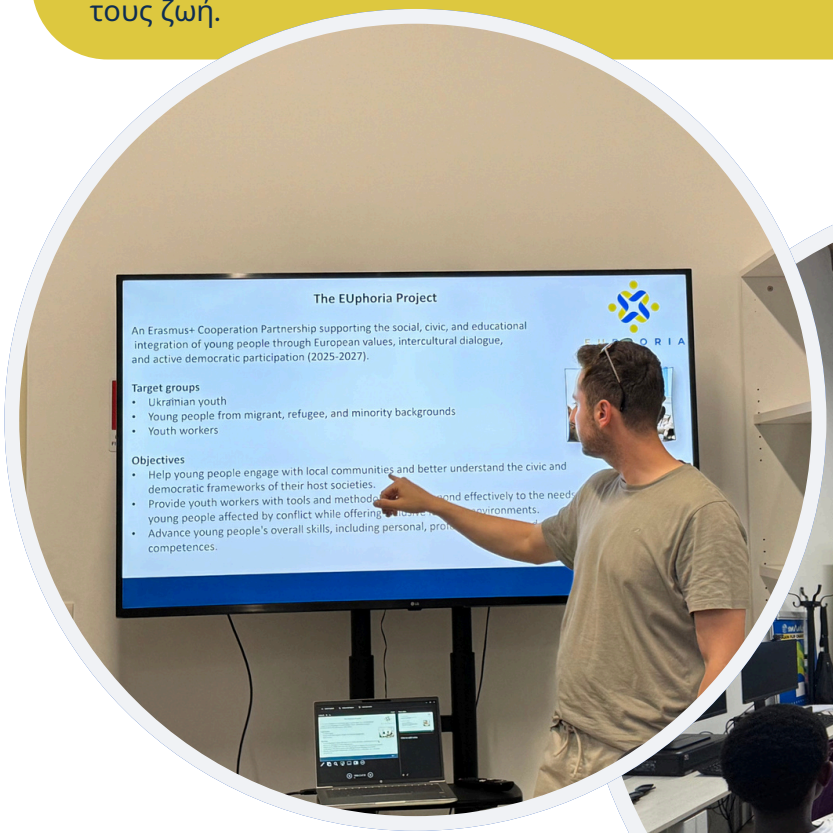
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 8 - ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 24.06.2026 | ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2 ΩΡΕΣ | ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ: 6 | ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ: ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Αυτό το εργαστήριο επικεντρώθηκε στην ενίσχυση των προσωπικών και διαπροσωπικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων, μέσω της ανάπτυξης δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου και οργάνωσης. Αναγνωρίζοντας ότι πολλοί νέοι αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην εξισορρόπηση των ευθυνών τους, η συνεδρία είχε ως στόχο να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με πρακτικές στρατηγικές για τον καθορισμό προτεραιοτήτων, την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου τους και τη βελτίωση των ικανοτήτων σχεδιασμού και οργάνωσης.

Μέσα από ασκήσεις, ομαδικές συζητήσεις και πρακτικές ασκήσεις, οι συμμετέχοντες διερεύνησαν τεχνικές για τον καθορισμό στόχων, την ιεράρχηση προτεραιοτήτων, τον προγραμματισμό και την υπέρβαση της αναβλητικότητας. Επίσης, αναλογίστηκαν πώς η αποτελεσματική οργάνωση και η διαχείριση του χρόνου συμβάλλουν στην προσωπική ευημερία, την ακαδημαϊκή και επαγγελματική επιτυχία και τις ισχυρότερες διαπροσωπικές σχέσεις.

Το εργαστήριο ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τα δικά τους δυνατά σημεία και τους τομείς βελτίωσης, ενθαρρύνοντας παράλληλα την αυτοπειθαρχία, την υπευθυνότητα, την επικοινωνία και τη συνεργασία. Ενισχύοντας αυτές τις βασικές δεξιότητες ζωής, η συνεδρία υποστήριξε τους συμμετέχοντες στο να γίνουν πιο σίγουροι, οργανωμένοι και ανθεκτικοί, καλύτερα προετοιμασμένοι να διαχειρίζονται τις καθημερινές προκλήσεις και να συμμετέχουν ενεργά στην προσωπική, εκπαιδευτική και επαγγελματική τους ζωή.





EUPHORIA

Συμπεράσματα

Συνολικά, τα εργαστήρια που διεξήγαγε το Emphasys Training Centre οδήγησαν σε αυξημένη ευαισθητοποίηση, γνώση και αυτοπεποίθηση μεταξύ των συμμετεχόντων. Οι συζητήσεις τόνιζαν συχνά τη σημασία της ισότιμης συμμετοχής, του διαλόγου, της εμπλοκής στην κοινότητα, της περιβαλλοντικής ευθύνης και της θετικής συμβολής της πολιτιστικής ποικιλομορφίας στην κοινωνία. Τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων των εργαστηρίων έδειξαν βελτίωση στην κατανόηση των ευρωπαϊκών αξιών, της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά, του διαπολιτισμικού διαλόγου, της περιβαλλοντικής ευθύνης και της ενεργού συμμετοχής των πολιτών στα κοινά.

Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν υψηλό επίπεδο ικανοποίησης από τα εργαστήρια, εκτιμώντας ιδιαίτερα τη διαδραστική και συμμετοχική τους μορφή. Τα πιο σημαντικά στοιχεία περιελάμβαναν πρακτικές δραστηριότητες, ιδίως αυτές που αφορούσαν την καλλιτεχνική έκφραση, και ευκαιρίες για έκφραση προσωπικών εμπειριών. Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν τη συμπερίληψη, την ποικιλομορφία και την ανταλλαγή διαφορετικών απόψεων.

Τα αποτελέσματα των εργαστηρίων καταδεικνύουν ότι οι συμμετοχικές προσεγγίσεις είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην προώθηση της συμμετοχής των νέων στα κοινά, της διαπολιτισμικής κατανόησης και της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις ευρωπαϊκές αξίες. Οι διαδραστικές μέθοδοι, συμπεριλαμβανομένων των ομαδικών συζητήσεων και των πρακτικών ασκήσεων που ενσωματώνουν την τέχνη, δημιούργησαν ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς όπου οι συμμετέχοντες ένιωθαν άνετα να μοιράζονται τις απόψεις τους και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον. Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα πολύτιμη σε πολιτισμικά ποικιλόμορφες ομάδες, καθώς ενθαρρύνει τον αμοιβαίο σεβασμό, τον διάλογο και τη συνεργασία, ενώ παράλληλα βοηθά στη μείωση των γλωσσικών φραγμών.

Τα εργαστήρια τόνισαν επίσης τη σημασία της δημιουργίας ασφαλών χώρων όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να συζητήσουν ανοιχτά τις εμπειρίες τους. Τέτοια περιβάλλοντα ενισχύουν όχι μόνο την απόκτηση γνώσεων αλλά και την προσωπική ανάπτυξη, την αυξημένη αυτοπεποίθηση και ένα ισχυρότερο κίνητρο για ενεργή συμμετοχή στην κοινοτική ζωή.
Τα σχόλια από τους λειτουργούς νεολαίας επιβεβαίωσαν την πρακτική σημασία της μεθοδολογίας του EUphoria και την εφαρμογή της στην καθημερινή τους εργασία με νέους. Η εκπαίδευση ενίσχυσε την αυτοπεποίθησή τους αναφορικά με τη διαπολιτισμική μάθηση και ενθάρρυνε τον βαθύτερο αναστοχασμό σχετικά με τις ασυνείδητες προκαταλήψεις. Αυτό αναδεικνύει τη σημασία του συνδυασμού θεωρητικού περιεχομένου με πρακτικές δραστηριότητες και ασκήσεις αναστοχασμού.

EUPHORIA

https://projecteuphoria.eu

@euphoria_euproject

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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. Αριθμός Έργου: 2025-1-RO01-KA220-YOU-000353151