

Δημιουργικές  
Πρακτικές για  
Ευζωία  
(Wellbeing) -  
Πρακτική  
Καθοδήγηση  
2020

Η Lapidus International είναι η διεθνής ένωση για την προώθηση της πρακτικής των λέξεων για την ευζωία και για την υποστήριξη επαγγελματιών που εργάζονται στους τομείς της εκπαίδευσης, της υγείας, της κοινότητας, του εθελοντισμού, στον ιδιωτικό και στον δημόσιο τομέα.

Πιστεύουμε ότι οι ακόλουθες οδηγίες μπορούν να φανούν χρήσιμες και να συμπληρώσουν την αναστοχαστική σας πρακτική, την κρίση σας, τη γνώση των τοπικών απαιτήσεων και νόμων, και να αναπτύξουν την ασφάλεια και αποτελεσματικότητα της εργασίας σας.

Παράλληλα με αυτόν τον οδηγό, δεσμευόμαστε να δημιουργήσουμε νέες ευκαιρίες κατάρτισης, έναν πιστοποιημένο οδηγό μητρώο επαγγελματιών, ευκαιρίες ανάπτυξης εποπτών και ένα διεθνές συνέδριο.

Παρακαλούμε, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας για τις τελευταίες εξελίξεις: [www.lapidus.org.uk](http://www.lapidus.org.uk).

## Η Δημιουργικότητα για την Ευζωία Γνωρίζει Άνθηση

Η χρήση της δημιουργικότητας για την ευζωία έχει αυξηθεί σημαντικά με την πάροδο των ετών και γίνεται πλέον κοινή πρακτική σε πολλά διαφορετικά πλαίσια και περιβάλλοντα, όπως σε αίθουσες διδασκαλίας, χώρους εργασίας, νοσοκομεία, ξενώνες ασθενών, κοινοτικούς χώρους, φεστιβάλ, ακόμη και στην κυβέρνηση.

Τα τεκμηριωμένα δεδομένα που υποστηρίζουν τη χρήση δημιουργικών πρακτικών στην υποστήριξη της 'ανάρρωσης' ή στην προαγωγή της προσωπικής ανάπτυξης, όπως είναι η ποίηση, η αφήγηση ιστοριών, ή η αυτοβιογραφική γραφή, ήδη υπάρχουν και ολοένα αυξάνονται, κάτι που υποδεικνύει την μεγάλη τους δύναμη και προοπτική.

Σε αυτό το πλαίσιο, και με την υποστήριξη του ιδρύματος TS Eliot Foundation, The Old Possum's Practical Trust, and του Πανεπιστημίου του Chester, αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε για να υποστηρίξει τους επαγγελματίες στην παροχή αποτελεσματικών και ασφαλών υπηρεσιών.

## Πώς αναπτύχθηκε αυτός ο οδηγός

Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε την περίοδο 2017-2019 με (1) την ανάλυση των βασικών θεμάτων από 100 επαγγελματικά πλαίσια από όλο τον κόσμο (συμπεριλαμβανομένου του Ηνωμένου Βασιλείου, των ΗΠΑ και της Αυστραλίας), 2) την σύνοψη των βασικών θεμάτων σε 20 προσεκτικά διατυπωμένες δηλώσεις και στην συνέχεια 3) την χρήση αυτών των δηλώσεων ως την βάση συζήτησης και περαιτέρω ανάπτυξης τους μέσα από προσωπικές και διαδικτυακές συναντήσεις με ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών.

Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε μέσω διαβουλεύσεων με πάνω από 50 διαφορετικούς ρόλους από τις τέχνες, την υγεία, τις επιχειρήσεις, τις φιλανθρωπικές και μη κερδοσκοπικές οργανώσεις και την κυβέρνηση π.χ. καθηγητές σχολείων και πανεπιστημίων, ευρύ φάσμα θεραπευτών (εικαστικών θεραπευτών, χοροθεραπευτών, μουσικοθεραπευτών, εργοθεραπευτών), συγγραφείς, ποιητές, μουσικοί, καλλιτέχνες, ακτιβιστές, σύμβουλοι σε θέματα πολιτικής και κοινοτικής ανάπτυξης, σύμβουλοι, ψυχολόγοι, νοσηλευτές, επαγγελματίες της δημόσιας υγείας, ερευνητές και επιχειρηματίες.

## Σε ποιους απευθύνεται αυτός ο οδηγός

Αυτός ο οδηγός απευθύνεται σε επαγγελματίες που χρησιμοποιούν δημιουργικές πρακτικές με στόχο την ευζωία. Έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών και ως εκ τούτου είναι σχεδιασμένο για να είναι ευέλικτο και όχι υπαγορευτικό. Οι έμπειροι επαγγελματίες μπορούν να το χρησιμοποιήσουν ως ένα εργαλείο για να εμβαθύνουν τον αναστοχασμό τους ενώ οι νέοι επαγγελματίες μπορούν να το αξιοποιήσουν για να εντοπίσουν νέες ευκαιρίες ανάπτυξης και εκμάθησης.

## Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον οδηγό

Αυτός ο οδηγός σχεδιάστηκε για να απευθυνθεί σε ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών με αποτέλεσμα να έχει έναν ευέλικτο χαρακτήρα αντί να υπαγορεύει. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσει:

- Να σχεδιάσετε δικές σας δημιουργικές δραστηριότητες ή προγράμματα, σύντομης ή μακράς διάρκειας.
- Να αποφασίσετε αν θα χρησιμοποιήσετε ή όχι δημιουργικές πρακτικές σε συγκεκριμένα πλαίσια και περιβάλλοντα.
- Να αποφασίσετε τι επιπρόσθετη υποστήριξη ή αλλαγή ίσως χρειαστεί να οργανώσετε για να διασφαλίσετε ότι προσφέρετε αποτελεσματικές και ασφαλείς υπηρεσίες.
- Να κάνετε ανασκόπηση ή να αξιολογήσετε τις δικές σας πρακτικές ή/και τις πρακτικές των άλλων.
- Να αποφασίσετε πώς να βελτιώσετε αυτό που ήδη κάνετε.
- Να αποφασίσετε πώς να εντοπίσετε, να ανταμείψετε ή να αναγνωρίσετε τις καλές και υποσχόμενες πρακτικές.

<b>Οδηγός - Προτάσεις</b>	Γιατί είναι σημαντικό	Παραδείγματα αντανακλαστικών ερωτήσεων που θα βοηθήσουν στην διερεύνηση του οδηγού προτάσεων.	Παραδείγματα του τι μπορείτε να κάνετε
<b>Εξετάστε την εξειδίκευση, την εμπειρία και τα επαγγελματικά προσόντα στον τομέα σας και οργανώστε πρόσθετη υποστήριξη όπου κρίνετε απαραίτητο.</b>	Επιτρέπει την εμπιστοσύνη (την δική σας και των άλλων) στην τρέχουσα ικανότητα σας να αντιμετωπίζετε αποτελεσματικά και με ασφάλεια την συγκεκριμένη δραστηριότητα/εργασία	Πώς ξέρω ότι έχω όσα χρειάζομαι για να εκτελέσω αποτελεσματικά και με ασφάλεια την δραστηριότητα/εργασία; Πώς μπορώ να το μάθω αυτό πριν συμφωνήσω να εκτελέσω την δραστηριότητα/εργασία; Ποιος μπορεί να ξέρει περισσότερα από εμένα σχετικά με αυτή τη δραστηριότητα και πώς μπορώ να μάθω περισσότερα από αυτούς;	<b>Εκτελέστε</b> τη δραστηριότητα/εργασία <b>με άλλους</b> που είναι πιο έμπειροι και καταρτισμένοι από εσάς. <b>Παρακολουθήστε</b> άλλους επαγγελματίες σε συγκεκριμένους τομείς πρακτικής για περαιτέρω ανάπτυξη της επίγνωσης σας.  Συμμετέχετε σε <b>εποπτεία</b> με έναν έμπειρο επόπτη που θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε την ετοιμότητα, τον κίνδυνο και τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσατε να μετριάσετε τον κίνδυνο.

**Δημιουργείστε και διατηρήστε κατάλληλες σχέσεις.**

Απαραίτητο στοιχείο για την εμπιστοσύνη που απαιτείται για την συμμετοχή στην δημιουργικότητα για την ευζωία.

Ποιες μπορεί να είναι οι μορφές, τα κανάλια και χρονοδιαγράμματα επικοινωνίας που βοηθούν;

Πώς μπορώ να γνωρίζω τις μορφές, τα κανάλια και τα χρονοδιαγράμματα επικοινωνίας που δεν βοηθούν;

Πώς μπορώ να έχω καλύτερη επίγνωση των μορφών, των καναλιών και των χρονοδιαγραμμάτων που δεν βοηθούν;

Για τις σύντομες δραστηριότητες, **περιγράψτε** τι μπορεί να συμβεί και γιατί, και **προσφέρετε σύνδεση με υπηρεσίες** που μπορούν να βοηθήσουν σε περίπτωση που κάποιος νιώσει δυσφορία ή άγχος μετά την δραστηριότητα. Χρησιμοποιείστε ή συνδημιουργήστε **‘συμβόλαια’** για την αποσαφήνιση κοινών προσδοκιών και παραμέτρων, όπως: πεδίο εργασίας, δυνητικά οφέλη, πιθανοί κίνδυνοι, τιμή, διάρκεια εργασίας, αποδεκτοί τόποι / τρόποι επικοινωνίας μετά τις δραστηριότητες. Χρησιμοποιείστε ή συνδημιουργήστε **βασικούς κανόνες** για να αποσαφηνίσετε τις προσδοκίες σε ομαδικά περιβάλλοντα. Καθορίστε αποδεκτούς τρόπους **αντιμετώπισης των «παραβιάσεων»** των συμβολαίων και των κανόνων μέσα από, μεταξύ άλλων, ομαδικές και ατομικές συζητήσεις.

**Αναπτύξτε μια εργαλειοθήκη δημιουργικών πρακτικών ευζωίας που να μπορεί να προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες.**

Σας επιτρέπει, με την πάροδο του χρόνου να βελτιώσετε την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια των δραστηριοτήτων / της εργασίας σας.

Τι συμπεριλαμβάνει η τρέχουσα εργαλειοθήκη μου; Ποια είναι η τελευταία φορά που την ενημέρωσα; Με ποιο τρόπο προσαρμόσα τα 'εργαλεία' μου τον τελευταίο χρόνο; Τι έχει συμβεί τον τελευταίο χρόνο που ίσως μου δώσει ιδέες για το πώς να προσαρμόσω την εργαλειοθήκη μου;

**Αναπτύξτε και δοκιμάστε νέες δραστηριότητες** για να διευρύνετε την εργαλειοθήκη σας, και καταγράψτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να την αλλάξετε ή να την προσαρμόσετε σε διαφορετικές συνθήκες. Χρησιμοποιήστε την **αναστοχαστική πρακτική** για να εντοπίσετε τρόπους ανάπτυξης της δικής σας εργαλειοθήκης. Συμμετέχετε σε **εποπτεία** για να εντοπίσετε τρόπους ανάπτυξης της εργαλειοθήκης σας. Παρακολουθήστε **προγράμματα κατάρτισης** για συγκεκριμένα εργαλεία και περιβάλλοντα.

**Διευκολύνετε ένα περιβάλλον που να είναι ευνοϊκό για την ευημερία όλων των συμμετεχόντων (συμπεριλαμβανομένου του επαγγελματία).**

Απαραίτητο στοιχείο για να ανταποκρίνεστε αποτελεσματικά και με ασφάλεια στις ποικίλες και απροσδόκητες ανάγκες των συμμετεχόντων σας.

Με ποιο τρόπο στηρίζει την ευζωία ο τρόπος που οργανώνω, πλαισιώνω και ολοκληρώνω την δραστηριότητα/εργασία; Πώς μπορώ να οργανώσω τη διάταξη του χώρου (όπου θα λαμβάνουν χώρα οι δραστηριότητες) για να υποστηρίξει το συναίσθημα της ασφάλειας και ευεξίας; Πώς μπορώ να οργανώσω τη διάταξη του χώρου (όπου θα λαμβάνουν χώρα οι δραστηριότητες) έτσι ώστε οι άνθρωποι να είναι σωματικά ασφαλείς και, εφόσον χρειαστεί, να μπορούν να φύγουν γρήγορα.

Η **συναδελφική παρατήρηση** είναι μια χρήσιμη μέθοδος που υποστηρίζει και διερευνά την επίγνωση και τον αναστοχασμό σε πραγματικό χρόνο. Η **συναδελφική υποστήριξη**, το **mentoring** και η **εποπτεία** μπορούν επίσης να συμβάλλουν στον αναστοχασμό και στην αξιολόγηση. Το αίτημα για ανεπίσημη/συμπεριφορική **ανατροφοδότηση** από τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια και μετά τη συνεδρία μπορεί να σας βοηθήσει να εκτιμήσετε πώς ανταποκρίθηκαν στο περιβάλλον.

**Αναμένετε και ανταποκριθείτε στους κινδύνους, στις ανάγκες και στις παρουσιαζόμενες προκλήσεις για να υποστηρίξετε την ευζωία όλων των συμμετεχόντων (συμπεριλαμβανομένου του επαγγελματία).**

Απαραίτητο στοιχείο για την ικανότητα σας να ανταποκρίνεστε αποτελεσματικά και με ασφάλεια στις ποικίλες και απροσδόκητες ανάγκες των συμμετεχόντων σας.

Τι γνωρίζω για τους συμμετέχοντες που θα συμμετάσχουν στη δραστηριότητα / εργασία και τι κίνδυνοι, ανάγκες και προκλήσεις μπορεί να παρουσιαστούν; Τι μπορώ να κάνω για να μετριάσω ή να διαχειριστώ σημαντικούς κινδύνους ή προκλήσεις; Ποιον να ενημερώσω για να με βοηθήσει να το κάνω αυτό, αν χρειαστεί; Τι μπορώ να κάνω για να διαχειριστώ τη δική μου ευζωία κατά τη διάρκεια των παρουσιαζόμενων προκλήσεων;

Η **συναδελφική υποστήριξη**, το **mentoring** και η **εποπτεία** πριν τη δραστηριότητα/εργασία μπορεί να σας βοηθήσει να αξιολογήσετε τους πιθανούς κινδύνους και τους τρόπους αντιμετώπισης των παρουσιαζόμενων προκλήσεων. Η **συναδελφική παρατήρηση** είναι μια χρήσιμη μέθοδος που υποστηρίζει και διερευνά την επίγνωση και τον αναστοχασμό σε πραγματικό χρόνο. Η **εποπτεία** και το **mentoring** μετά τις δραστηριότητες/την εργασία μπορούν να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να αξιολογήσετε τον τρόπο που αντιμετωπίσατε τις παρουσιαζόμενες προκλήσεις και τις πρόσθετες ενέργειες που ενδέχεται να χρειαστούν.

**Αναπτύξτε μια αμοιβαία κατανόηση της συνεργατικής εργασίας όταν εργάζεστε σε εταιρικά περιβάλλοντα και να την προσαρμόζετε ή αλλάζετε ανάλογα με την ανάγκη.**

Επιτρέπει τους επαγγελματίες να εργαστούν με τους συμμετέχοντες αποτελεσματικά και με ασφάλεια, ειδικά όταν οι επαγγελματίες αναλαμβάνουν πολλαπλούς επαγγελματικούς ρόλους.

Ποιες σχέσεις χρειάζεται να αναπτύξω για να προσφέρω ακόμα πιο αποτελεσματικές και ασφαλείς υπηρεσίες;  
Ποιες οργανωτικές πρακτικές θα μπορούσαν να ενισχυθούν για να ωφεληθούν οι συνεργάτες ή / και οι συμμετέχοντες;  
Με ποιο τρόπο θα μπορούσα να προωθήσω αυτή την αλλαγή;

**Διερευνήστε τρόπους συνεργασίας** με εταίρους, όπου αυτό είναι δυνατό και κατάλληλο, και συμφωνήστε για συγκεκριμένα πρωτόκολλα που χρειάζεται να τηρηθούν.  
**Επιδιώξτε την συμμετοχή** και άλλων ατόμων στο αρχικό στάδιο των συμμετεχόντων, όπου αυτό είναι δυνατό και κατάλληλο.  
**Ενημερώστε** και άλλα άτομα στο αρχικό στάδιο των συμμετεχόντων (στάδιο συμβολαίου/συμφωνίας), όπου αυτό είναι δυνατό και κατάλληλο.

**Φροντίστε για ασφάλιση επαγγελματικής ευθύνης στην περίπτωση που ιδιωτεύετε.**

Απαραίτητο για την διατήρηση οποιασδήποτε επαγγελματικής υπηρεσίας.

Τι ασφάλιση έχω; Με καλύπτει στη διάρκεια της δραστηριότητας/εργασίας μου αλλά και μετά;  
Τι ασφάλιση έχει ο οργανισμός; Με καλύπτει στη διάρκεια της δραστηριότητας/εργασίας μου αλλά και μετά;  
Υπάρχει κάποια ασάφεια; Πώς μπορώ να επιλύσω ή να μετριάσω αυτή την ασάφεια;

**Κανονίστε** για ασφάλιση αστικής ευθύνης, όπου κάτι τέτοιο είναι διαθέσιμο.  
**Επιλέξτε να συμμετέχετε** σε οργανισμό που έχει ήδη την απαραίτητη ασφάλιση για την εργασία που θα εκτελείτε (αλλά φροντίστε να είστε ενήμεροι για τους όρους και τις προϋποθέσεις της κάλυψης ).

**Διασφαλίστε, κατά περίπτωση, την ενημερωμένη και έγκυρη συγκατάθεση των συμμετεχόντων.**

Απαραίτητο για τη διατήρηση μιας ηθικής και νομικής επαγγελματικής πρακτικής.

Πώς μπορώ να ξέρω ότι έχω τη συγκατάθεσή να μοιραστώ το έργο ή τις εμπειρίες των δικών μου συμμετεχόντων/πελατών; Πώς μπορεί ένας συμμετέχων να αντιδράσει, υπό διαφορετικές συνθήκες, κάποια στιγμή στο μέλλον; Πώς μπορώ να ενημερώσω τους συμμετέχοντες σχετικά με τις πιθανές συνέπειες και τους κινδύνους που ενέχει η συγκατάθεση;

**Συμβουλευτείτε** με ποιο τρόπο μπορείτε να πάρετε **έγκυρη συγκατάθεση** για την συμμετοχή παιδιών ή ατόμων που δεν μπορούν να δώσουν μόνα τους συγκατάθεση. Ενδέχεται να έχουν ήδη θεσπιστεί επίσημοι τρόποι για να το κάνετε αυτό.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να υπογράψουν **έντυπα ενημέρωσης και συναίνεσης** πριν χρησιμοποιήσετε το 'έργο' τους σε άλλα πλαίσια ή σε κάποια έρευνα.

Ενσωματώστε τα παραπάνω στους **συνήθεις τρόπους εργασίας** σας στο αρχικό στάδιο της ανάθεσης ή της σύναψης συμβολαίου με τους συμμετέχοντες.

**Τηρήστε όλες τις νομικές απαιτήσεις.**

Απαραίτητο για τη διατήρηση οποιασδήποτε επαγγελματικής πρακτικής.

Ποιες είναι οι ειδικές νομικές απαιτήσεις που αφορούν το πλαίσιο της εργασίας μου; Πώς μπορώ να μάθω; Πώς μπορώ να παραμένω ενημερωμένος; Πώς μπορώ να τις εντάξω στους συνήθεις τρόπους εργασίας μου; Πώς μπορώ να μάθω για τις υποσυνείδητες προκαταλήψεις μου;

**Συμβουλευτείτε** σχετικούς επίσημους φορείς (π.χ. τι χρειάζεται να τσεκάρετε για τη δική σας συγκεκριμένη επαγγελματική πρακτική).

Παρακολουθήστε **επίκαιρα μαθήματα για την ισοτιμία, την πολυμορφία και την κοινωνική ένταξη**.

Παρακολουθήστε **επίκαιρα μαθήματα σχετικά με την εμπιστευτικότητα και την προστασία ευάλωτου πληθυσμού** αν είναι σχετικό με το αντικείμενο εργασίας σας.



**Δεσμευτείτε στην επαγγελματική σας ανάπτυξη αξιοποιώντας τα κατάλληλα μέσα.**

Απαραίτητο για να μπορείτε να προσαρμόζετε και να βελτιώνετε την επαγγελματική σας πρακτική, να αναπτύσσετε ενσυναίσθηση και να είστε ενημερωμένοι για τυχόν αλλαγές στις ηθικές και νομικές απαιτήσεις.

Ποιοι τομείς της επαγγελματικής μου πρακτικής τραβούν την προσοχή μου; Γιατί; Τι μπορώ να μάθω από αυτό; Τι αντίκτυπο δημιουργώ; Πώς το ξέρω αυτό; Τι μου έχει ίσως διαφύγει; Τι μπορώ να μάθω από τα αντιφατικά και αλληλοσυγκρουόμενα δεδομένα που προκύπτουν; Ποιες αποδείξεις και ποια δεδομένα με ελκύουν περισσότερο; Ποια αποφεύγω; Τι μπορεί να μου διαφεύγει; Τι συνέβη το τελευταίο έτος που μπορεί να μου δώσει μια ιδέα για το πώς να αναπτυχθώ το επόμενο έτος;

Ασκήστε τακτικά τη **δημιουργική και αναστοχαστική πρακτική** για να μετράτε την αποτελεσματικότητά της. Συμμετέχετε σε **εποπτεία** για να στοχάζεστε και να διερευνάτε την επαγγελματική σας άσκηση σχετικά, για παράδειγμα, με το πόσο ευέλικτες και συμμετοχικές είναι οι δραστηριότητες/πρακτικές σας. Να ενημερώνεστε για **τα τελευταία άρθρα ή βιβλία**. Ζητήστε **ανατροφοδότηση** από τους συμμετέχοντες ή επιδιώξτε την **αξιολόγηση** ή κάποια **εκτίμηση επίδρασης** των δραστηριοτήτων/ασκήσεων σας. Αξιοποιήστε την **συναδελφική παρατήρηση**.

Αποποίηση ευθυνών: οι πληροφορίες σε αυτό το έγγραφο έχουν συγκεντρωθεί από επαγγελματίες που εργάζονται σε ένα ευρύ φάσμα περιβαλλόντων και προσφέρονται μόνο ως πληροφορίες που συμπληρώνουν την υπάρχουσα αναστοχαστική πρακτική, την κρίση σας, την επίγνωση των τοπικών απαιτήσεων και νόμων όπως και κάθε άλλο σχετικό θέμα. Οι πληροφορίες δεν αποτελούν επαγγελματικές συμβουλές ή οδηγίες και δεν πρέπει να αντικαθιστούν οποιαδήποτε τυπική ή απαιτούμενη εκπαίδευση, τυπικά προσόντα ή απαιτούμενη ασφάλιση. Οι επαγγελματίες θα πρέπει να αναζητήσουν πιστοποιημένες επαγγελματικές συμβουλές, οδηγίες ή/ και αναγνωρισμένη εκπαίδευση για να διαπιστώσουν την καταλληλότητα οποιωνδήποτε πληροφοριών στην παρούσα έκθεση σε σχέση με το συγκεκριμένο πλαίσιο εργασίας τους. Ως εκ τούτου, κανένας από τους συγγραφείς, συνεργάτες ή φορείς που σχετίζονται με αυτόν τον οδηγό δεν μπορεί να είναι υπεύθυνος για την εφαρμογή, τη χρήση ή την προσαρμογή των παρεχόμενων πληροφοριών ή για οποιεσδήποτε σχετικές συνέπειες.



Συγγραφείς: Καθηγητής Tony Wall, Richard Axtell, and Ανδρέας Αρματάς.

© 2020, Lapidus International, Bristol, United Kingdom | [www.lapidus.org.uk](http://www.lapidus.org.uk)