



**BOOST**  
TRAIN & RETAIN

## 1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Η Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση (PMR) είναι μια τεχνική που περιλαμβάνει την ένταση και στη συνέχεια τη χαλάρωση κάθε μυϊκής ομάδας του σώματος. Η μέθοδος αυτή βοηθά στην αναγνώριση των σωματικών αισθήσεων που σχετίζονται με το άγχος και τη χαλάρωση.

Χρόνος: 15 λεπτά

## 2) ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- Εντοπισμός και μείωση της σωματικής έντασης που σχετίζεται με το στρες.
- Αύξηση της επίγνωσης των σωματικών αισθήσεων και των εκλυτικών παραγόντων του στρες.
- Βελτίωση της ικανότητας γρήγορης χαλάρωσης σε αγχωτικές καταστάσεις.
- Προώθηση της συνολικής σωματικής και ψυχικής χαλάρωσης.

## 3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Η PMR ενισχύει άμεσα την ανοχή στο στρες διδάσκοντας στους συμμετέχοντες πώς να χαλαρώνουν συνειδητά το σώμα και το μυαλό τους, κάτι που είναι απαραίτητο για την αποτελεσματική διαχείριση του στρες και τη διατήρηση της ψυχικής υγείας, όπως περιγράφεται στις κατευθυντήριες γραμμές για την εκπαίδευση στη διαχείριση του στρες.

## 4) ΥΛΙΚΑ ΠΟΡΩΝ

- Άνετα ρούχα και στρώματα για να ξαπλώνετε.
- Καθοδηγούμενες ηχογραφήσεις ή σενάρια PMR.
- Ήσυχος, άνετος χώρος αρκετά μεγάλος για να μπορούν οι συμμετέχοντες να απλωθούν.

## 5) ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- Βήμα 1: Ξαπλώστε ή καθίστε σε μια άνετη θέση και κλείστε τα μάτια σας.
- Βήμα 2: Τεντώστε σταδιακά κάθε μυϊκή ομάδα για περίπου πέντε δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε την για 30 δευτερόλεπτα, ξεκινώντας από τα δάχτυλα των ποδιών και ανεβαίνοντας προς το μέτωπο.
- Βήμα 3: Εστιάστε στην αλλαγή των αισθήσεων καθώς χαλαρώνετε κάθε μυϊκή ομάδα.
- Βήμα 4: Αφιερώστε επιπλέον χρόνο στις περιοχές που έχουν μεγαλύτερη ένταση.
- Βήμα 5: Ολοκληρώστε τη συνεδρία με αρκετές βαθιές αναπνοές, παρατηρώντας την κατάσταση χαλάρωσης σε όλο το σώμα.



Co-funded by  
the European Union

## 6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να ανιχνεύουν την ένταση που σχετίζεται με το στρες στο σώμα τους και πώς να την ανακουφίζουν συστηματικά μέσω τεχνικών χαλάρωσης, ενισχύοντας την ικανότητά τους να διαχειρίζονται το στρες και βελτιώνοντας τη συνολική τους ανοχή στο στρες.

