**(Erasmus+ logo) (project logo)**

**Better ACT than react**

**(Inkább cselekedj, mint reagálj)**

***Better ACT than react*** *pályázat célja…….*

…….. a hátrányos helyzetű fiatalokkal dolgozó szakemberek támogatása, a **pszichológiai rugalmasság fejlesztése**, a stresszkezelés és az érzelmi szabályozás egészséges módjainak elsajátítása.

Az ACT terápia elvein keresztül, a hátrányos helyzetű fiatalokkal dolgozó szakemberek pszichológiai rugalmasságát fejlesztjük, hogy sikeresebben megbírkózhassanak a stresszel, megvédhessék magukat a kiégéstől, és ezen képességeiket átadhassák azoknak a fiataloknak, akikkel dolgoznak. Emellett felhívjuk a figyelmet az élet értékeire, hogy elégedettebbek lehessenek a fiatalokkal való munkájuk során.

***Elfogadás és elköteleződés terápia (ACT)****…*

…………. a kognitív viselkedésterápia egy formája, egy empirikus alapú pszichológiai beavatkozás, amely elfogadási és tudatos jelenlét stratégiákat alkalmaz elköteleződési és viselkedésmódosítási stratégiákkal a pszichológiai rugalmasság növelése érdekében.

***Pszichológiai rugalmasság****……….*

………….az a képesség, hogy tudatosan képesek vagyunk megélni a jelen pillanatot, a negatív gondolatoktól, érzésektől, testi érzetektől függetlenül, miközben az adott helyzet és a személyes értékek alapján válasszuk meg viselkedésünket. A tanulmányok azt mutatják, hogy a pszichológiai rugalmasság az életminőséggel és a mentális jóléttel függ össze.

***Better ACT than react*** *pályázat keretében a következő termékek valósulnak meg:*

* egy innovatív mobil alkalmazás a pszichológiai rugalmasság elsajátítására, amely 3 módon használható:
  + - egyéni használatra az ifjúsági dolgozóknak
    - egyéni használatra a fiatalok számára
    - közösen csoportmunkában
* egy tananyag a fiatalok pszichológiai rugalmasságának fejlesztését segítő műhelymunkákhoz, amelyet az alkalmazással együtt lehet használni, hogy az ifjúsági munkások következetesen tudják átadni a megszerzett készségeiket a fiataloknak
* képzés, ahol az ifjúsági munkások elsajátíthatják a tananyag használatának a módszerét műhelymunkákhoz, kipróbálhatják az alkalmazást és fejleszthetik a pszichológiai rugalmasságukat.

***Better ACT than react*** *pályázat a következő partnerség által valósul meg:*

**(logos)**

Sirius - Horvátország - [http://centar-sirius.hr](about:blank) – *koordinátor*

St. Patrick Mental Health Services - Írország - [https://www.stpatricks.ie/](about:blank)

8D Games - Hollandia - [https://www.8d-games.nl/](about:blank)

DGASPC Harghita - Románia - [http://www.dgaspchr.ro/](about:blank)

Med.O.R.O. scarl - Olaszország - [http://www.medoroscarl.eu/](about:blank)

*A 2020-1-HR01-KA205-077335 sz. pályázatot az Erasmus+ program finanszírozta.*

*A kiadvány kizárólag a szerző nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.*

*További információkért, látogassanak el a pályázat honlapjára* [*http://betteractthanreact.eu*](about:blank) *vagy keressék fel a “Better ACT than react” Facebook oldalt.*