

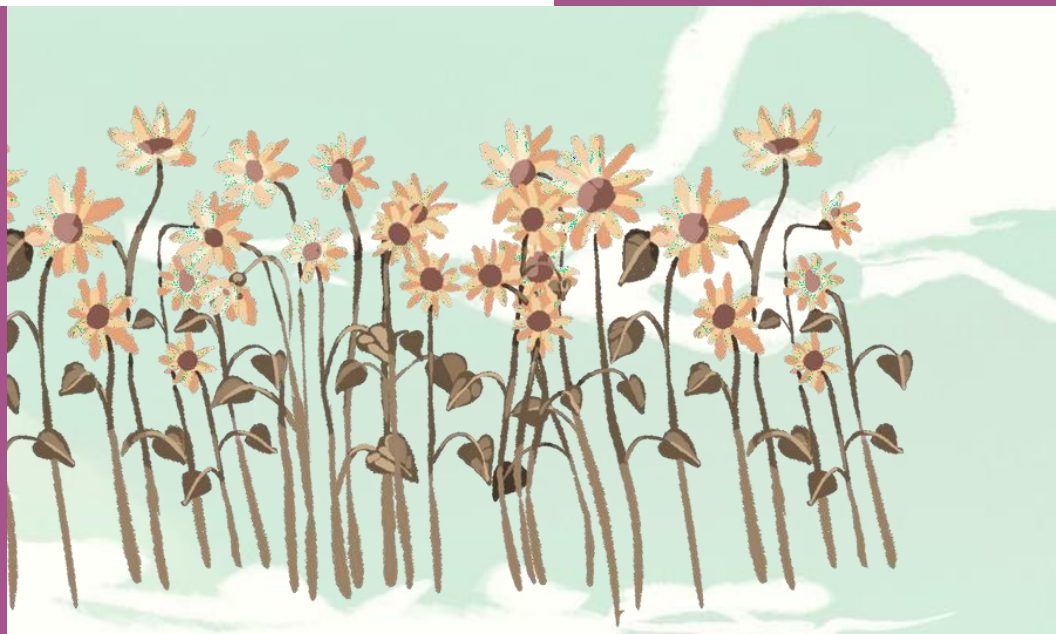


# Happy Habits



Co-funded by  
the European Union

NEWSLETTER | NUMERO DI PUBBLICAZIONE N.4 | GEANNAIO 2024



## IL PROGETTO

---

Il progetto Happy Habits (HaHa) si concentra sul miglioramento del benessere emotivo e psicologico di individui e gruppi, in particolare di quelli colpiti dalle conseguenze della pandemia di COVID-19 e/o di altri eventi traumatici. L'obiettivo principale di HaHa è aumentare la consapevolezza

Indice

Il progetto

Novità

I Risultati

Partners

[happy-habits.ee](http://happy-habits.ee)

sull'importanza di prendersi cura della propria salute mentale, fornire opportunità e supportare le persone su come guarire, amplificare il benessere e rafforzare la propria resilienza psicologica.

Cofinanziato dalla Commissione Europea attraverso il programma Erasmus Plus, il progetto è attivo da gennaio 2022 con la partecipazione di cinque organizzazioni provenienti da cinque paesi diversi: Elan Interculturel (Francia), Associació La Xixa Teatre (Spagna), Inova Aspire B.V. ( Paesi Bassi), CESIE (Italia) e Institute of Development CY (Cipro).

# NOVITA'

## Conferenza finale e Riunione Transnazionale dei Partners a Barcellona, Spagna!



Tra il 18 e il 20 gennaio 2024, tutto il consorzio HaHa si è riunito a Barcellona, in Spagna, per la conferenza finale e l'incontro transnazionale dei partner del progetto Happy Habits. Durante l'ultimo incontro, i partner hanno avuto l'opportunità di affrontare e risolvere tutte le questioni in sospeso, portando un senso di gioia ed emozione per il buon esito del progetto. Inoltre, i partecipanti in Spagna hanno vissuto un'esperienza unica assistendo all'affascinante performance "Esto no pasa" del talentuoso gruppo teatrale La XiXa. Questa straordinaria performance fa luce sulle sfide sociali spesso trascurate che tendiamo a normalizzare.

Gli entusiasmanti tre giorni di festeggiamenti si sono conclusi con l'attesissima conferenza finale Happy Habits, che ha evidenziato le possibili soluzioni ai problemi attraverso la metodologia proposta dal progetto. Oltre 80 partecipanti hanno partecipato a questo coinvolgente evento, dove non solo hanno ricevuto aggiornamenti sui risultati del progetto, ma hanno anche avuto l'opportunità unica di partecipare a workshop interattivi sulla danzaterapia, psicologia positiva, autocompassione e consapevolezza facilitati dal consorzio. È stata una meravigliosa opportunità per tutti non solo di imparare ma anche di sperimentare queste attività in prima persona.

Guarda le immagini qui sotto!

I risultati sono accessibili sul nostro [website](#)!



# I RISULTATI

## Il libro di attività del metodo HaHa:

Una [raccolta di attività](#) e applicazioni pratiche che mirano a promuovere il benessere e i "momenti felici" per le persone o da utilizzare in contesti di gruppo. Le attività saranno testate durante la formazione pilota in ciascuno dei paesi partner.

## La Bussola Felice e il taccuino Interattivo:

Uno strumento di "metacognizione" che conterrà le esperienze e i feedback di chi applicherà le attività HaHa. Le loro risposte e riflessioni aiuteranno il team di Happy Habits ad adattare e progettare meglio i contenuti. Lo puoi consultare [qui](#).

## Risultati della Ricerca:

Una relazione comparativa con i risultati principali e relazioni nazionali separate sono disponibili e possono essere trovate [qui](#).

## Una Piattaforma di Autoapprendimento HaHa:

Uno [spazio e-learning](#) semplice, user-friendly, gratuito e aperto al grande Pubblico. Questo portale potrebbe essere utilizzato anche come piattaforma di autoapprendimento e risorsa educativa aperta per chiunque desideri trovare materiale e indicazioni su come praticare e coltivare il benessere. Puoi anche visitare la nostra [HaHa TV](#), una televisione che ti offre un programma unico di contenuti per coltivare abitudini felici.



## Partners



*Coordinator*

**Élan Interculturel**, France | [www.elaninterculturel.com](http://www.elaninterculturel.com)



**Asociació La Xixa Teatre**, Spain | [www.laxixateatre.org](http://www.laxixateatre.org)



**Inova Aspire B.V.**, Netherlands | [www.inovaaspire.com](http://www.inovaaspire.com)



**CESIE**, Italy | [www.cesie.org](http://www.cesie.org)



**Institute of Development LTD**, Cyprus | [iodevelopment.eu](http://iodevelopment.eu)



HaHa - Happy Habits © 2023

This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2021-1-FR01-KA220-ADU-000026001