



Markmið COPE verkefnisins er að þróa fræðslu og styðja fræðsluaðila víða um land til að stuðla að inngildingu og félagslegri aðlögun. Það er gert með því að undirbyggja fræðslu sem gerir fullorðnum kleift að læra nauðsynlega lykilfærni tengda seiglu og hæfni til að takast á við breytingar og óvissu.



## HVAÐ ER SEIGLA?

"Seiglan er eiginleiki sem gerir sumu fólki kleift að takast á við áföll lífsins, standa upp aftur og verða sterkari en fyrr. Í stað þess að gefast upp þá lætur það áföllin ekki sigra sig heldur finnur leið til að rísa upp úr öskunni."

Psychology Today

## NIÐURSTÖÐUR

Samstarfsaðilar munu þróa:

- **kennsluleiðbeiningar** um aðferðir og leiðir í seiglu-þjálfun fyrir fullorðna
- **hjálplega tækni** og æfingar fyrir staðarnám og vefnám
- **verkfærakistu sjálfsefningar** fyrir fullorðinsfræðslu

Allar niðurstöður verkefnisins verða aðgengilegar á heimasíðu þess.

## OPNUN VEFSÍÐURNAR

Frekari upplýsingar á heimasíðunni okkar:

[www.cope-euproject.eu](http://www.cope-euproject.eu)



### About the project

The COPE project is focused on developing forward-looking learning centres and supporting local learning environments and social inclusion by encouraging learning centres to work together in order to motivate and enable adults of all ages to learn the necessary key competences to be resilient and adaptable in the face of change and uncertainty.

FIND OUT MORE

## SAMSTARF

COPE verkefnið er samstarf aðila frá Búlgaríu, Íslandi og Spáni.

- **Happiness Academy, BG**
- **Einurd, ÍS**
- **Consultoría de Innovación Social, SP**