



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤ. & ΔΕΥΤ.
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Ταχ. Διεύθυνση : Διοικητήριο (6ος Όροφος)
Τ.Κ.- Πόλη : 24131- Καλαμάτα
Πληροφορίες : Δημήτριος Σαρρής
Τηλέφωνο : 2721 3 61544
Τηλ/πο (fax) : 2721 3 61481
Ηλ. ταχ. (email) : messinia@sch.gr, lab@sch.gr
Ιστότοποι : dipe.mes.sch.gr
: activities.mysch.gr
: edulab.sch.gr



Καλαμάτα, 23/04/2018

Α.Π.: 2220

- ΠΡΟΣ: 1. Σχολικές Μονάδες Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Μεσσηνίας
2. Σχολικές Μονάδες Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Μεσσηνίας (Δια της Διεύθυνσης Δ. Ε. Μεσσηνίας)
3. Γονείς και Κηδεμόνες Μαθητών/τριών (Δια των σχολικών μονάδων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης)
- ΚΟΙΝ: 1. Διεύθυνση Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων και Εκπαίδευσης για την Αειφορία Τμήμα Α' Εκπαίδευσης για το Περιβάλλον και την Αειφορία
2. Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτ. και Δευτ. Εκπ. Πελοποννήσου
3. Προϊστάμενη Παιδαγωγικής-Επιστημονικής Καθοδήγησης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
4. Γραφείο Σχολικών Συμβούλων Π.Ε. Μεσσηνίας
5. Φορείς ΥΠ.Π.Ε.Θ. Νομού Μεσσηνίας

Έδρες τους

Θέμα: Σεμινάριο «Αξιοποιώντας τις σύγχρονες προσεγγίσεις του 'άγχους' στο χώρο της Εκπαίδευσης»

Το «άγχος», ένα σύγχρονο σύμπτωμα που μπορεί να πλήττει όλους μας συμπεριλαμβανομένης και της σχολικής/περι-σχολικής κοινότητας (μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικοί, βοηθητικό προσωπικό) μελετάται πλέον και αντιμετωπίζεται συστηματικά. Τι συμπτώματα έχει; Πώς το διαχειριζόμαστε; Πως επιδρά στην εγκεφαλική λειτουργία; Ποιός ο ρόλος των συναισθημάτων; Πως εμφανίζεται στην Εκπαίδευση; Πόσο επηρεάζει την απόδοσή μας; Τι δυνατότητες υπάρχουν; Πως αποκτώ ικανότητα αυτοελέγχου και αυξάνω την «Ανθεκτικότητα» μου; Όλα αυτά διερευνούμε σε ένα σεμινάριο που απευθύνεται σε Εκπαιδευτικούς, Βοηθητικό Προσωπικό αλλά και Γονείς-Κηδεμόνες κατόπιν ενημέρωσής τους από τις Σχολικές Μονάδες.

Η Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Εργαστήριο Βιωματικής Εκπαίδευσης) διοργανώνει το σεμινάριο αυτό με θέμα: «Αξιοποιώντας τις σύγχρονες προσεγγίσεις του 'άγχους' στο χώρο της Εκπαίδευσης» στις 2 Μαΐου 2018 και ώρες 18:00-20:00 στο αμφιθέατρο του 8ου Δημοτικού Σχολείου Καλαμάτας. Η διοργάνωση γίνεται με αφορμή την «Παγκόσμια Ημέρα Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία», που έχει οριστεί από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών (Ο.Η.Ε.) να είναι η 28η Απριλίου κάθε έτους.

Εκπρόσωποι Ομάδων Εργασίας του Εργαστηρίου Βιωματικής Εκπαίδευσης Δ.Π.Ε. Μεσσηνίας που θα παρακολουθήσουν το σεμινάριο θα έχουν την δυνατότητα να προγραμματίσουν δραστηριότητες για την Ομάδα τους σχετικές με το «άγχος» (stress) και την «εξουθένωσης» (burnout), εφόσον τους ενδιαφέρει στο μέλλον.

Για την καλύτερη διοργάνωση του σεμιναρίου οι ενδιαφερόμενοι παρακαλούνται να στείλουν, αν αυτό είναι εφικτό απλό μήνυμα στο lab@sch.gr που θα αναφέρει το ενδιαφέρον τους να παρακολουθήσουν. Θα δοθούν βεβαιώσεις συμμετοχής καταχωρημένες στο Μητρώο Επιμορφώσεων και Διαπιστεύσεων της Δ.Π.Ε. Μεσσηνίας. Επισυνάπτεται το πλαίσιο-αφίσα του σεμιναρίου. Για κάθε πληροφορία μπορείτε να επικοινωνείτε στα στοιχεία: messinia@sch.gr, 2721361544, 6932153845.

Ο Διευθυντής Εκπαίδευσης

Δημήτριος Ι. Οικονομόπουλος

Δάσκαλος

Εσωτερική Διανομή

1. Τμήμα Εκπαιδευτικών Θεμάτων
2. Ομάδες Εργασίας Εργαστηρίου Βιωματικής Εκπαίδευσης

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

Σεμινάριο με βιωματικό μέρος για Εκπαιδευτικούς, Βοηθητικό Προσωπικό, Γονείς και Κηδεμόνες: «Αξιοποιώντας τις σύγχρονες προσεγγίσεις του 'άγχους' στο χώρο της Εκπαίδευσης»

Τετάρτη 2 Μαΐου 2018, 18:00-20:00, Αμφιθέατρο 8^{ου} Δ. Σχ. Καλαμάτας

στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία (Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών)



Πρώτη Ενότητα: Εισαγωγικά Ζητήματα

- Εισαγωγική Παρουσίαση στοιχείων από μελέτες και έρευνες σε διεθνές επίπεδο αλλά και στην Ελλάδα.
- Άγχος: Ορισμός, εντοπισμός, προειδοποιητικά σημάδια.
- Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης (Burnout): Ορισμός, το σύνδρομο στην Εκπαίδευση
- Πηγές εργασιακού άγχους: αίτια και συνέπειες.
- Στρες και αποδοτικότητα: στάδια δραστηριότητας, αλλαγή αντίληψης, αποδοτικότητα σε υψηλή πίεση.
- Πως λειτουργεί το Στρες – «Survival Stress Reaction»: Το Νευρικό σύστημα, η συναισθηματική μνήμη, η «Αντίδραση μάχης-φυγής» («fight-flight»).
- Επιδράσεις του Άγχους στη βιοχημεία του σώματος: ορμονικό σύστημα, αυτόνομο νευρικό σύστημα.
- Επικοινωνία Καρδιάς – Εγκεφάλου: Καρδιακός ρυθμός και εγκεφαλική λειτουργία. «Νοημοσύνη της Καρδιάς». Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού (HRV) και ανάλυση.
- Η «δύναμη των συναισθημάτων»: επιδράσεις τους στον οργανισμό, καρδιακός ρυθμός και συναισθήματα.
- Η έννοια της «Συνοχής» κατά το Ινστιτούτο HearthMath: Πλεονεκτήματα και μεθοδολογία.

Εισηγήτρια-Εμπυχώτρια: Μαρία Λάγιου

- ΒΑ Εμπορίας και Διαφήμισης
- πιστοποιημένη προπονήτρια Hearthmath Institute
- με εκπαίδευση στο πρόγραμμα Συμβ/κής Coaching & Mentoring του Παν. Αιγαίου

Δεύτερη Ενότητα: Τρόποι και στρατηγικές αντιμετώπισης στη διαχείριση του άγχους

- Τεχνική Καρδιακής Αναπνοής: Βιωματική ανάλυση με τη χρήση «συσκευών βιοανάδρασης». Πότε χρησιμοποιείται. Πλεονεκτήματα για την επανασυγκέντρωση της προσοχής και τη μείωση της έντασης.
- Η έννοια της «Ανθεκτικότητας»: ορισμός, συσχετισμός με την καθημερινότητα.
- Δημιουργία και διατήρηση της ανθεκτικότητας: βασικές στρατηγικές, ο ρόλος της συνοχής.
- Η ρόλος της «αυτορρύθμισης» στη διαχείριση του στρες: κατανόηση του όρου, ο ρόλος της αυτοεπίγνωσης.
- Αποτελέσματα πιλοτικής μελέτης στην Εκπαίδευση: συμπεράσματα και προοπτικές δράσεων στη Μεσσηνία.
- Συμπεράσματα, ερωτήσεις, συζήτηση.

προαιρετική δήλωση ενδιαφέροντος: lab@sch.gr
πληροφορίες: edulab.sch.gr