



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ERASMUS+

Σχέδιο: 2023-1-EL01-KA122-SCH-000125975

**«Ψυχική Υγεία και Ευεξία Εκπαιδευτικών και Μαθητών: Σχεδιάζοντας Θετικά
το Μέλλον»**

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

‘ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΦΟΒΟΣ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ’

“The material of the project reflects only the author’s views. The European Commission’s support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission or the Hellenic National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.”

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

❖ Στις 12 Απριλίου 2024 η παιδαγωγική ομάδα υλοποίησης του σχεδίου Erasmus+ 2023-1-EL01-KA122-SCH-000125975 παρακολούθησε επιμορφωτικό σεμινάριο με θέμα «Άγχος και Φόβος Αποτυχίας».

❖ Η επιμόρφωση πραγματοποιήθηκε από την ψυχολόγο Παπαλάμπρου- Ντόβρου Ευαγγελία.



ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Θεωρητική Παρουσίαση: Κατά τη διάρκεια της επιμόρφωσης, οι εκπαιδευτικοί παρακολούθησαν θεωρητική παρουσίαση για τα αίτια, συμπτώματα, και τρόπους αντιμετώπισης του άγχους.

Βιωματικά Εργαστήρια: Οι εκπαιδευτικοί συμμετείχαν σε βιωματικά εργαστήρια για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της αυτοεκτίμησης και της θετικής σκέψης.



ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

1

Αίτια

Στρες, κοινωνικές πιέσεις, προσωπικά προβλήματα, φόβος αποτυχίας.

2

Συμπτώματα

Φυσιολογικά (ταχυκαρδία, εφίδρωση), ψυχολογικά (ένταση, άγχος, ανησυχία).

3

Αντιμετώπιση

Τεχνικές χαλάρωσης, άσκηση, υγιεινή διατροφή, θεραπεία.



ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ



Ασκήσεις Ομάδας

Δραστηριότητες που προωθούν την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και την εμπιστοσύνη.

Ατομικές Ασκήσεις

Πρακτικές που ενισχύουν την αυτογνωσία, την αυτοεικόνα και την αυτοπεποίθηση.

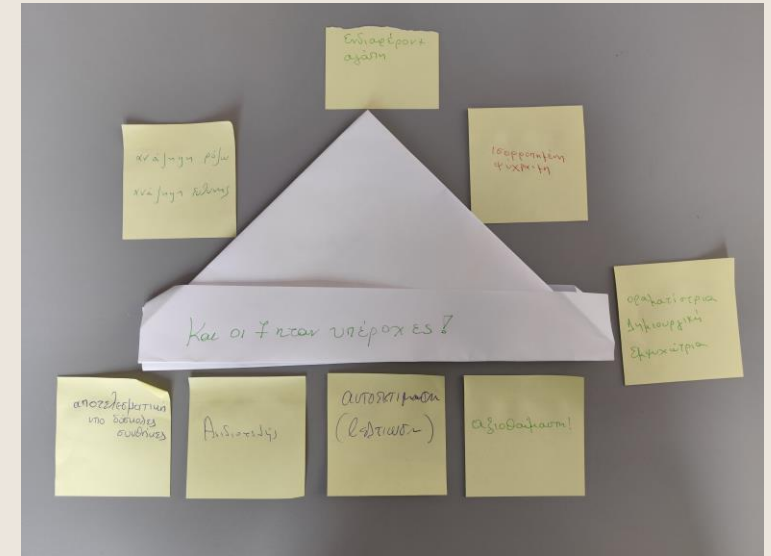
Ενθάρρυνση & Υποστήριξη

Θετική ενθάρρυνση, κοινωνική υποστήριξη, δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος.

ΣΤΟΧΟΙ

Το επιμορφωτικό σεμινάριο είχε τους παρακάτω στόχους:

- ❖ Ενίσχυση της ψυχολογικής ευεξίας των μελών της ομάδας
- ❖ Αντιμετώπιση άγχους και φόβου αποτυχίας, ενίσχυση αυτοπεποίθησης
- ❖ Ενθάρρυνση της ενεργητικής συμμετοχής και της θετικής και δημιουργικής και σκέψης
- ❖ Επιμόρφωση της παιδαγωγικής ομάδας στο αντικείμενο του Θετικού Σχεδιασμού



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το επιμορφωτικό σεμινάριο έδωσε τη δυνατότητα στις συμμετέχουσες:

- ❖ Να αποκτήσουν γνώσεις και να γνωρίσουν εργαλεία για τη διαχείριση του άγχους και του φόβου αποτυχίας.
- ❖ Να συμμετέχουν σε βιωματικές δραστηριότητες και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και τη θετική σκέψη.
- ❖ Να συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες που ενίσχυσαν την ψυχολογική τους ανθεκτικότητα και προώθησαν τη δημιουργική σκέψη, συμβάλλοντας στη συνολική τους ψυχική ευεξία.

Καμάρες

Ένα ισχυρό σύμβολο – τοπόσημο

Το οθωμανικό υδραγωγείο, γνωστό ως Καμάρες, βρίσκεται στη βόρεια έξοδο της Χαλκίδας στην περιφερειακή οδό, λίγες εκατοντάδες μέτρα από το 5ο Πρότυπο Γυμνάσιο. Αποτελούσε έργο μεταφοράς νερού για την ύδρευση της πόλης από τον ποταμό Λήλαντα, καλύπτοντας μία απόσταση περίπου 25χλμ.

