

# 24<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΒΑΛΑΣ



Erasmus+

europass

Teacher Academy



Erasmus+

KA1-Μαθησιακή Κινητικότητα Ατόμων

Κινητικότητα για μαθητές και προσωπικό στη σχολική εκπαίδευση

# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Ευρωπαϊκού προγράμματος



**«Καθοδήγηση ζωής για εκπαιδευτικούς: Ευτυχισμένοι  
εκπαιδευτικοί για καλύτερους μαθητές»**

**“Life Coaching for Teachers: Happy Teachers for Better Students”**

**Δουβλίνο Ιρλανδίας 18-24 Ιουλίου 2022**

# Λίγα λόγια για τη(ν) «συμβουλευτική/καθοδήγηση» ή αλλιώς “coaching”

- Μορφή προσωπικής ή επαγγελματικής ανάπτυξης - ένα έμπειρο άτομο (coach), υποστηρίζει άλλο ή άλλα εκπαιδευόμενο/α άτομα (coachee or learner) - επίτευξη συγκεκριμένων προσωπικών ή επαγγελματικών στόχων
- Πρώτη χρήση του όρου “life coach” το **1830** στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, ενώ στον αθλητισμό το 1861
- Ξεκίνησε τη δεκαετία του '80, σχετίζεται με: Ψυχοθεραπεία, Συμβουλευτική Ψυχολογία, Συμβουλευτική Επιχειρήσεων, Θετική Ψυχολογία, Νευροεπιστήμες.
- Ενδεικτικά είδη συμβουλευτικής/καθοδήγησης (coaching): ζωής (**life coaching**), επιχειρήσεων (**business coaching**), σχέσεων (**relationship coaching**), στελεχών (**executive coaching**), κ.ά.

# Στόχοι της «καθοδήγησης ζωής» (life coaching)

- να μετατοπίσουμε σκέψεις και συναισθήματα σε πράγματα που μας κάνουν ευτυχισμένους
- να διδάξουν τη νοερή απεικόνιση της ζωής μας και τη δημιουργία εφικτών, επιθυμητών σεναρίων ζωής
- να ενσωματώσουμε περισσότερη θετικότητα στη ζωή μας και να επαναπροσδιορίσουμε τις προοπτικές μας
- να αλλάξουμε νοοτροπία: αυτό που προκαλεί το μεγαλύτερο άγχος στη ζωή μας δεν είναι τα ίδια τα γεγονότα, αλλά η αντίληψή μας γι' αυτά
- να καλλιεργήσουμε την ευγνωμοσύνη και την εκτίμηση, ώστε να εστιάσουμε στη θετική πλευρά της ζωής

# Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (1)

- Απόκτηση αυτογνωσίας όσον αφορά τον ρόλο μας ως δασκάλων και τι σημαίνει να είμαστε μέλη ομάδας
- Προώθηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (αποφυγή εργασιακού άγχους)
- Δημιουργία υγιών ορίων για τη διαχείριση της υπερβολικής κόπωσης

# Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (2)

- **Αναστοχασμός** ή/και αναθεώρηση πάνω στον ρόλο μας ως δασκάλων μαθαίνοντας παράλληλα να **μεγιστοποιούμε τα δυνατά μας σημεία**
- Εξάσκηση σε **αποτελεσματικές επικοινωνιακές τεχνικές** και στην **ενσυνείδηση/ενσυνειδητότητα (mindfulness)**

# 1<sup>η</sup> μέρα

## Εισαγωγή και στοχοθεσία του σεμιναρίου

- Δραστηριότητες εξοικείωσης των μελών της ομάδας
- Προσδιορισμός αναγκών και στόχων των συμμετεχουσών
- Είσαι ο δάσκαλος/η δασκάλα που θέλεις να είσαι; SWOT ανάλυση για εκπαιδευτικούς, διαχείριση συναισθημάτων, ατομικές και ομαδικές εργασίες
- Παρουσίαση των σχολείων των συμμετεχουσών



**Ενδεικτικές δραστηριότητες 1<sup>ης</sup> μέρας**



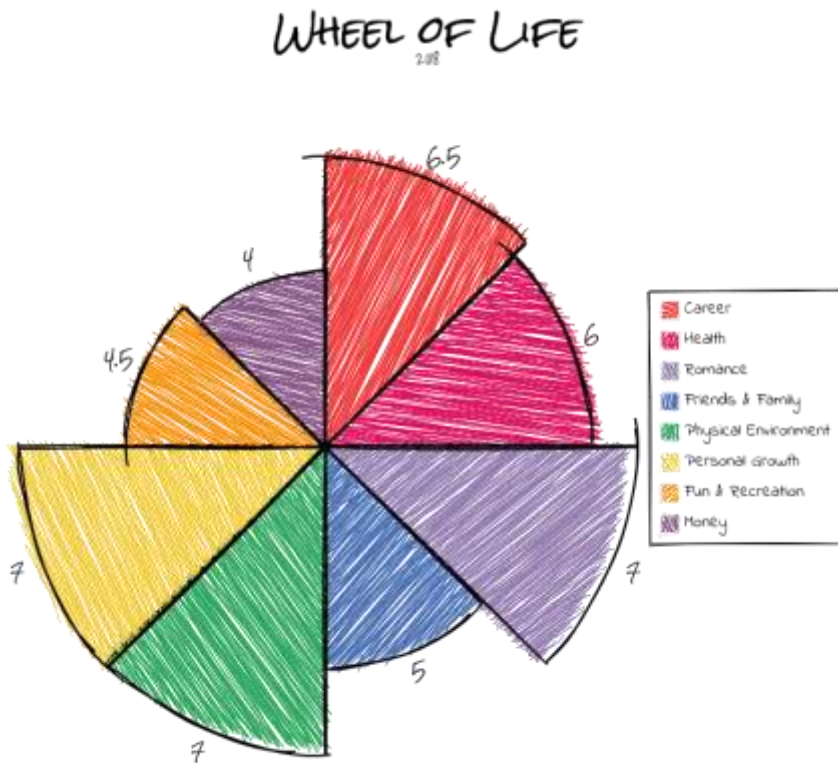
## ***Συστηνόμαστε με επτά (7) λέξεις...***

Ποια είναι τα σημαντικότερα για εμάς, π.χ. υγεία, οικογένεια, φίλοι, κ.ά.

### ***Ερωτήσεις σε ομάδες***

1. Ποιες οι προσδοκίες σας από το σεμινάριο;
2. Τι θεωρείτε πρόκληση στο επάγγελμά σας;
3. Τι θεωρείτε πρόκληση στη ζωή σας;
4. Τι είναι αυτό που θα καθιστούσε αυτό το ταξίδι σας επιτυχημένο;

# Ο τροχός της ζωής (The Wheel of life)



1. Φυσικό περιβάλλον (σπίτι κι εργασιακός χώρος)

2. Καριέρα

3. Οικονομική κατάσταση

4. Οικογένεια/φίλοι

5. Σημαντικοί άλλοι

6. Προσωπική ανάπτυξη/μάθηση

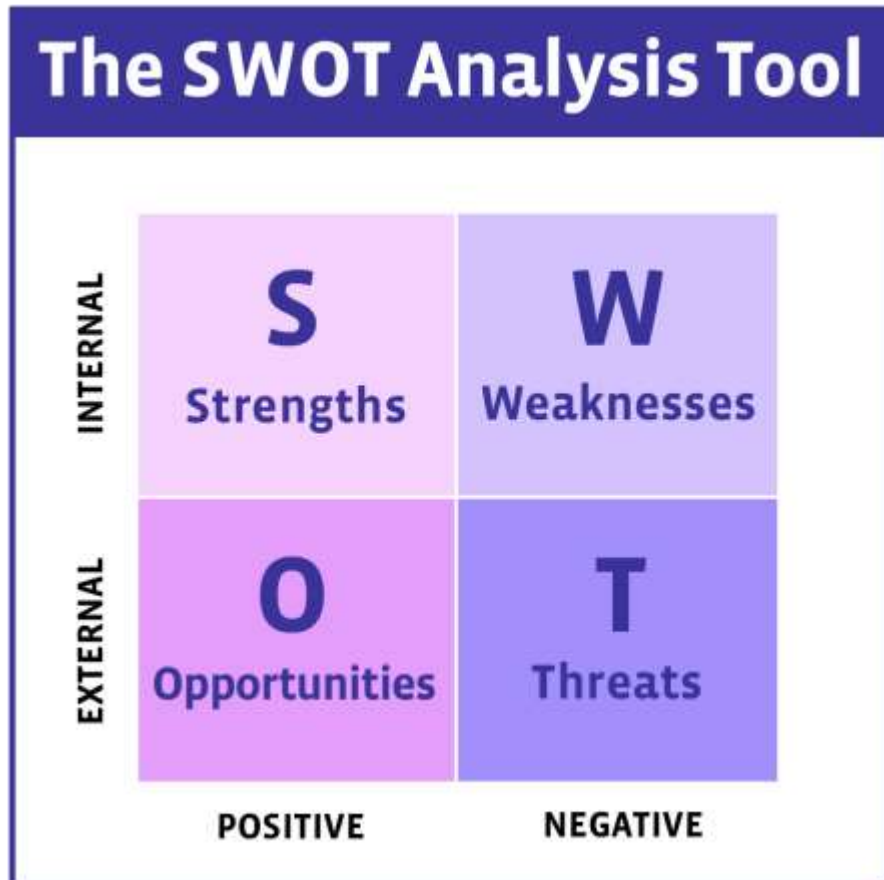
7. Διασκέδαση/ελεύθερος χρόνος

8. Υγεία-φυσική κατάσταση, συναισθηματική υγεία, διατροφή



# SWOT ανάλυση για life coaching

Σκεφτείτε τις τρεις (3) πιο σημαντικές περιοχές της ζωής σας, σύμφωνα με τον προηγούμενο τροχό. Επικεντρωθείτε αυτήν την εβδομάδα σε μία από αυτές και διερωτηθείτε:



- Τι είναι αυτό που θέλετε να πετύχετε;
- Πώς νομίζετε ότι θα πετύχετε τον στόχο σας;
- Τι πρέπει κατά προτεραιότητα να κάνετε για να πετύχετε τον στόχο σας;
- Ποια τα εμπόδια/περιορισμοί για την επίτευξη του στόχου σας;
- Εάν τα καταφέρετε ποια θα είναι η επιβράβευση του εαυτού σας;

# 2<sup>η</sup> ημέρα: βρίσκοντας την ισορροπία ανάμεσα σε εργασιακή και προσωπική ζωή

- Being Teacher: **work- life balance is possible!** Happiness and flow
- The healthy mind platter (βελτιστοποίηση της πνευματικής κατάστασης)
- Στρατηγικές διαχείρισης χρόνου



The Healthy Mind Platter, for Optimal Brain Matter™



**Ενδεικτικές δραστηριότητες 2<sup>ης</sup> μέρας**

# Αναγνωρίζουμε τα συμπτώματα του άγχους

- **Σωματικά**(αϋπνία, δυσκολία στην αναπνοή, δυσκοιλιότητα...)
- **Συναισθηματικά**(έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης, αυτοπεποίθησης, ελπίδας, ένταση...)
- **Στις σχέσεις**(μισαλλοδοξία, επιθετικότητα, απομόνωση...)
- **Ψυχικά**(σύγχυση, έλλειψη προσοχής, έλλειψη κινήτρων..)
- **Πνευματικά**(αμφιβολία, απάθεια, κυνισμός...)



PHYSIOLOGICAL	EMOTIONAL	RELATIONAL	MENTAL	SPIRITUAL
Headaches	Lacking concentration	Withdrawal	Low productivity	Guilt
Tightness in chest	Lacking confidence	Isolation	Confusion	Emptiness
Increased sick and/or absences	Feeling anxious and nervous	Confusion	Self-doubt	Stagnation
Constipation	Feeling no hope	Low libido	Lack of focus	Cynicism
Restlessness	Mood swings	Drifted	Negativity	Apathy
Hesitations	Tension	Aggressive	Forgetful	No direction
Procrastination	Feeling low	Isolation	Dulled senses	Unforgiving
Increased alcohol etc.	Worrying	Using people	No motivation	Meaningless



# Αναγνωρίζουμε τις αιτίες που μας προκαλούν άγχος

- **Περιβαλλοντικές**(καφεΐνη, αλκοόλ..)
- **Εργασιακές**(προθεσμίες, συνάδελφοι, κίνηση..)
- **Συναισθηματικές**(φόβος, ανησυχία, ενοχές, χαμηλή αυτοεκτίμηση..)
- **Σχέσεων**(ζήλια, παιδιά , χειρισμός..)
- **Οικονομικές**(ανασφάλεια, χρέη..)

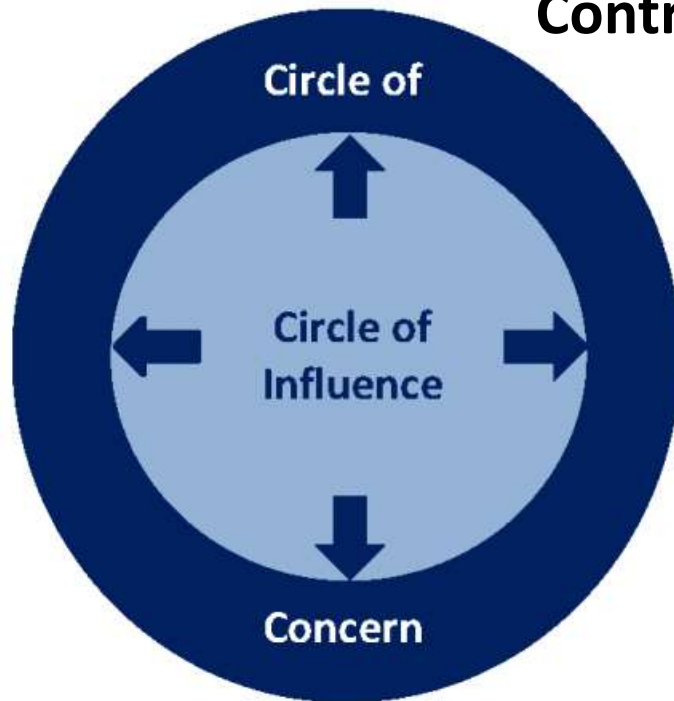
ENVIRONMENT	WORK	EMOTIONAL	RELATIONSHIP	FINANCE
Caffeine	Deadlines	Fear	Jealousy	Insecurity
Alcohol	Traffic	Anxiety	Children	Too little
Salt or other food types	Co-Workers	Guilt	Manipulation	Debt
Air Pollutants	Workload	Low Self esteem	Control	Doubt

# Covey's Circles of Influence

Μεγαλώνοντας τον «κύκλο επιρροής», ελέγχουμε τον «κύκλο ανησυχίας»

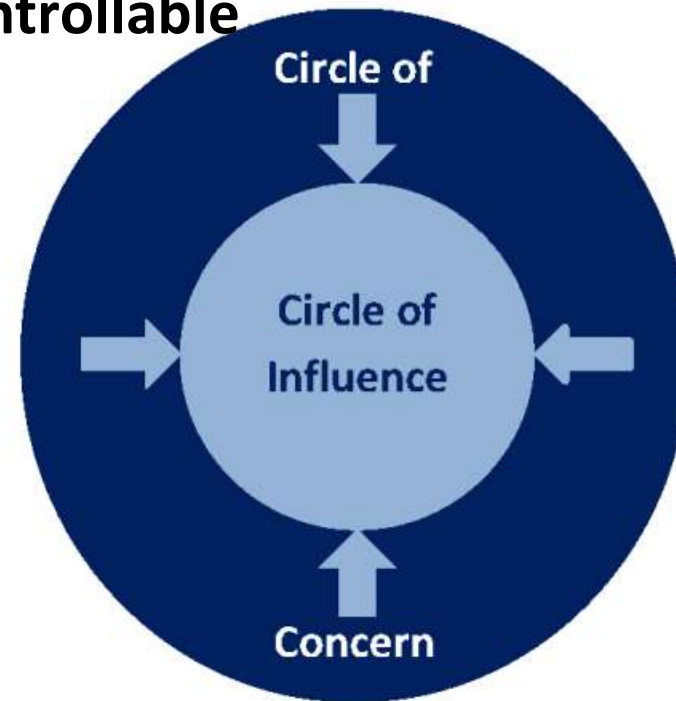
ή

**Control the Controllable**



**Proactive Focus**

Positive energy enlarges Circle of Influence



**Reactive Focus**

Negative energy reduces Circle of Influence



# Event + Response = Outcome

## Γεγονός (μη ελεγχόμενο) + Αντίδραση (ελεγχόμενη) = Αποτέλεσμα

*Αν δεν είστε ικανοποιημένες με τα αποτελέσματα, π.χ. στην εργασία σας, αναρωτηθείτε:*

$$E + R = O$$

an event (E) + your response (R)  
= outcome (O)

*You cannot change the  
'Event', however you can  
change your 'Response' to  
the event, which then  
changes the 'Outcome'...*

1. Ποιο είναι το αποτέλεσμα που επιθυμώ;
2. Τι είναι αυτό που μπορώ να ελέγξω;
3. Ποια είναι η αντίδρασή μου στο μέρος που δεν μπορώ να ελέγξω;
4. Ποια αντίδρασή μου θα με έφερνε κοντινότερα στο επιθυμητό αποτέλεσμα;
5. Τι επιλογές έχω;
6. Τι μπορώ να αλλάξω;

**«Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τις περιστάσεις, τις εποχές ή τον άνεμο,  
μπορούμε όμως να αλλάξουμε τον εαυτό μας... είναι ευθύνη μας»**

# What's important now? (W.I.N.)

*Για ν' αποφύγουμε την επαγγελματική εξουθένωση, χρειάζεται –μεταξύ άλλων- ν' αποφασίσουμε τι είναι **το πιο σημαντικό** και να διαθέτουμε **στρατηγικές** για την **επίτευξη** βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων **στόχων**.*

## **EΥΕΛΙΞΙΑ**

*Ας ξεχάσουμε για λίγο την παραγωγικότητα κι ας θέσουμε σε προτεραιότητα αυτό που εμείς θεωρούμε σημαντικό!*

# OPPORTUNITY IS NOWHERE nowhere or now here?

*Opportunity is nowhere.*

## Opportunity

*Opportunity is now here.*



*Η νοοτροπία του «πουθενά» μπορεί εύκολα να κυριαρχήσει.*

*Η νοοτροπία «τώρα, εδώ» οδηγεί σε δημιουργικές ανακαλύψεις και ικανοποίηση.*

*Η καθημερινότητά μας ταλαντεύεται ανάμεσα σε μέρες του «πουθενά» και του «τώρα, εδώ».*

Παράγοντες που επηρεάζουν: **ύπνος, διατροφή, άσκηση, άγχος υπερβολική εργασία**

**You can not stop the ocean waves,  
but you can learn to surf**

## **Τεχνικές πλοήγησης**

**S t a n d**

**T h i n k**

**W. I. N. What is important**

**O r g a n i s e**

**P r o c e e d**





**Ενδεικτικές δραστηριότητες 3<sup>ης</sup> μέρας**

# Switch off to Switch on

## Διαχείριση ενέργειας vs διαχείρισης χρόνου

Energy management is more important than time management.

The time that something will take depends on the energy you have for it.



### Μια στρατηγική αυτογνωσίας

Διαχειρίζομαι την ενέργειά μου σημαίνει ότι αναγνωρίζω

α) τη διακύμανση των επιπέδων της στη διάρκεια της ημέρας και διευθετώ τις υποχρεώσεις μου ανάλογα και

β) πως τα επίπεδα ενέργειάς μου είναι πεπερασμένα και όχι απόλυτα προβλέψιμα.

# Τύποι προσωπικότητας (A, B, C, D)

Η αναγνώριση του τύπου της προσωπικότητας βοηθάει να

κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τις σχέσεις μας.

Για κάθε τύπο υπάρχουν αρνητικά και θετικά σημεία.

# Τύποι προσωπικότητας

## Type A Personality Characteristics



### Strengths

Embraces change

Ambitious

Passionate

Highly competitive



### Weaknesses

Stubborn

Workaholic

Easily angered

Intolerant



# Τύποι προσωπικότητας

## Type B Personality Characteristics



### Strengths

Fun-loving

Friendly

Charismatic

Dreamer



### Weaknesses

Impatient

Easily bored

Self-indulgent

Impulsive

## Type A Personality

Takes charge

Entrepreneurial

Multitasker

Idea person

Dreamer

Self-confident

## Type B Personality

# Τύποι προσωπικότητας

## Type C Personality Characteristics



### Strengths

Creative

Dependable

Independent

Organized



### Weaknesses

Appears unsocial

Detached behavior

Skeptical

Disengaged

# Τύποι προσωπικότητας

## Type D Personality Characteristics



### Strengths

Caring

Sincere

Calm

Observant



### Weaknesses

Less assertive

Shy

Easily hurt

Resistant to change

## 4<sup>η</sup> ημέρα: προλαμβάνοντας το άγχος

- Παρουσίαση και συζήτηση σχετικών θεμάτων που απασχολούν τους εκπαιδευτικούς
- Πρόληψη του άγχους: συμβουλές και τεχνικές



**Ενδεικτικές δραστηριότητες 4<sup>ης</sup> μέρας**

# Negative voices vs positive voices in our mind

- Καταγράψτε τις θετικές και τις αρνητικές εσωτερικές σας φωνές

- Σκεφτείτε πώς θα είστε σε δέκα χρόνια εάν δεν αλλάξετε τίποτα

- Επαναλαμβάνετε σταθερά την ακριβώς αντίθετη «δήλωση» της αρνητικής σας σκέψης



**Μπορώ...**

**Έχω...**

**Είμαι...**

***present –personal-positive***

## 5<sup>η</sup> ημέρα: αντιμετωπίζοντας την υπερκόπωση/υπερβολική εργασία

- Εργασιακό/σχολικό περιβάλλον: διαχείριση του υπερβολικού φόρτου εργασίας και βελτίωση της αποτελεσματικής επικοινωνίας με συναδέλφους/-ισσες, μαθητές/-τριες και γονείς
- Εισαγωγή στην ενσυνείδηση (mindfulness)



**Ενδεικτικές δραστηριότητες 5<sup>ης</sup> μέρας**



# Ενσυνειδητότητα ή ενσυνείδηση (mindfulness)

Τα τέσσερα (4) Π της ενσυνειδητότητας



«Η με πρόθεση παρατήρησης της

εμπειρίας μας, στο παρόν, χωρίς κριτική».

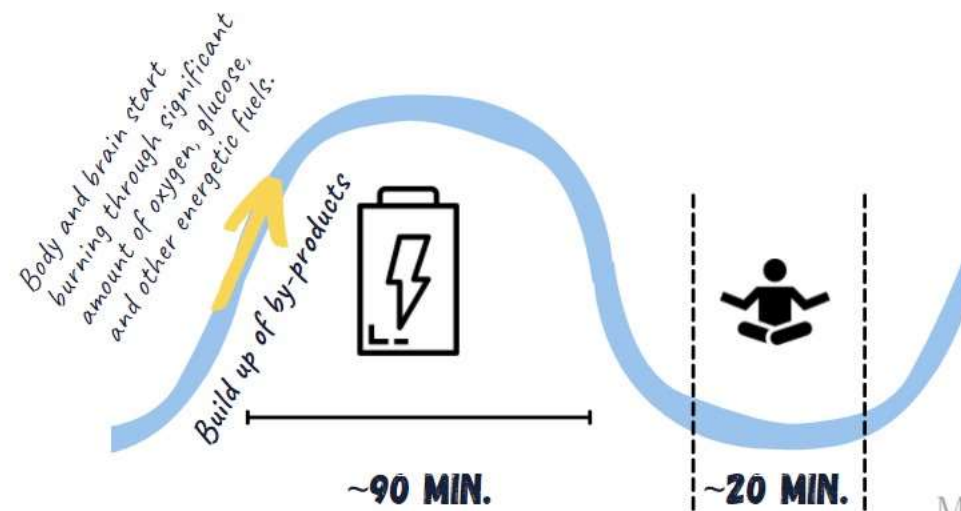
*Jon Kabat-Zinn*

# PTO(Predictable time off) & FOMO(Fear of missing out)

- Ορίζουμε συγκεκριμένες ώρες ενασχόλησης με e-mails και μηνύματα
- Κλείνουμε το κινητό μας για κάποιες ώρες



## ULTRADIAN RHYTHM: HOW IT WORKS



MEDTWELL

# Δείξτε περισσότερη εμπιστοσύνη στη διαίσθησή σας/στο ένστικτό σας

Πότε εμπιστευτήκατε τελευταία φορά το  
ένστικτό σας;

- Σκεφτείτε μια φορά που «υπακούσατε» στη διαίσθησή σας; Τι συνέβη;
- Τι συνέβη στην αντίθετη περίπτωση;



# Ιστοσελίδες

- <https://dplearningzone.the-dp.co.uk/2015/06/24/coveys-circles-of-influence/>
- <https://www.pillowfights.gr/la-nuit-du-cafe-la-fille/megalwneis-ton-kyklo-epirrohs-ki-elegxeis-ton-kyklo-anhsyxias/>
- <https://ipop.gr/mind/6-coaches/>
- <https://4peoplematters.com/%CE%BF-%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%87%CF%8C%CF%82-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B6%CF%89%CE%AE%CF%82-wheel-life/>
- <https://theipsproject.com/2020/02/creating-a-balanced-life/>
- <https://www.teacheracademy.eu/course/life-coaching-for-teachers/>
- <https://www.habitsforwellbeing.com/event-response-outcome-an-empowering-equation-for-work-and-life/>

- <https://yuva.info/2022/10/17/top-10-advantages-of-life-coaching-worth-reading-right-now/>
- <https://www.hiresuccess.com/help/understanding-the-4-personality-types>
- <https://matthewoldridge.medium.com/opportunity-is-nowhere-opportunity-is-now-here-5625ab4c81ab>
- <https://www.mindfulness360.net/post/2016/11/01/what-is-mindfulness>
- <https://workbrighter.co/energy-management-vs-time-management/>