



Κωδικός Προγράμματος: 2023-1-EL01-KA122-SCH-000133568

ΓΕΛ Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης Ευόσμου

07/06/2024

Δελτίο Τύπου

Ολοκληρώθηκε με επιτυχία το Πρόγραμμα κινητικότητας κατάρτισης 3 εκπαιδευτικών Erasmus+, με κωδικό 2023-1-EL01-KA122-SCH-000133568, το οποίο υλοποιήθηκε από το ΓΕΛ Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης Ευόσμου, το χρονικό διάστημα 08/04/2024- 12/04/2024, στο Puerto de la Cruz, στην Τενερίφη της Ισπανίας, με θέμα: «Well-being Mindfulness and Stress Management with Body and Mind connection».

Το πρόγραμμα περιλάμβανε 30 ώρες κατάρτισης, τόσο σε θεωρητικό πλαίσιο, όσο και σε υπαίθριες δραστηριότητες, πρακτική εξάσκηση κι εφαρμογή στο πεδίο με έμφαση στην καλάρωση, την ευεξία και την υιοθέτηση πιο υγιών τρόπων ζωής.

Παρουσιάστηκε η μέθοδος POMODORO μέσω της οποίας ενισχύεται η συγκέντρωση της εστίασης στην δράση και ο τρόπος αποτελεσματικής στοχοθεσίας S.M.A.R.T. Στη συνέχεια έγινε εφαρμογή της μεθόδου, όπου κάθε επιμορφούμενος έθεσε τους προσωπικούς του στόχους για τον επόμενο μήνα.

Ιδιαίτερη μνεία έγινε στην σπουδαιότητα της Θετικής Ψυχολογίας (Positive Psychology) και αναπτύχθηκε το μοντέλο PERMA (Positive Emotions/ Engagement/ Relationships/ Meaning & Purpose/ Achievement).

Εφαρμόστηκαν τεχνικές Ενσυνειδητότητας (Mindfulness) μέσα από βιωματικές δράσεις εξερεύνησης των αισθήσεων και της επαφής με τα στοιχεία της Φύσης. Πραγματοποιήθηκε δράση Ενσυνειδητότητας στον Βοτανικό Κήπο (An Adventure in the Botanical Garden) και μέσω της ανατροφοδότησης σε ομάδες, κάθε επιμορφούμενος ήρθε σε επαφή με τον εσωτερικό του εαυτό ενισχύοντας την αυτοπαράτηρηση, την αυτοεξερεύνηση, την αυτοαντίληψη και την αυτογνωσία.

Έγινε διεξοδική αναφορά στο Άγχος, τα είδη του, τα αίτια, τα συμπτώματα και τις επιδράσεις που έχει στη ζωή μας, την καθημερινότητα και το εργασιακό περιβάλλον. Διερευνήθηκε ατομικά και σε ζευγάρια ο τρόπος αυτοπαράτηρησης και αυτοαξιολόγησης του επιπέδου Stress μέσα από Κλίμακες και Ερωτηματολόγια. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στις αντιδράσεις απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις (Fight or Flight, The chain of reaction, Triggers etc). Έγινε αναφορά σε διάφορες στρατηγικές διαχείρισης Άγχους κι εφαρμόστηκαν τεχνικές με έμφαση στην Διαφραγματική Αναπνοή (Breathing Technique) και τον Διαλογισμό (Meditation). Υλοποιήθηκαν βιωματικές δράσεις διαχείρισης Άγχους με την τεχνική της Σταδιακής Νευρομυικής Χαλάρωσης (Jacobson Relaxation technique) και δόθηκε έμφαση στη

σύνδεση σώματος-πνεύματος και της μεταξύ τους αλληλεπίδρασης και αντανάκλασης. Βάσει της ψυχοσωματικής θεωρίας, το σώμα και το πνεύμα βρίσκονται σε μια διαρκή και αμοιβαία αλληλεπίδραση, έτσι ώστε αλλαγές που συμβαίνουν στο ένα επίπεδο επιφέρουν αλλαγές και στο άλλο και το αντίστροφο.

Οι επιμορφούμενοι κατασκεύασαν το δικό τους Stress Diary προβληματίστηκαν για την υιοθέτηση πιο υγιών τρόπων ζωής. Παρουσιάστηκε και συζητήθηκε διεξοδικά το Πιάτο της Υγιεινής Διατροφής (The easiest plate) και δημιούργησε ο καθένας το δικό του διατροφικό «πιάτο της χαράς».

Υλοποιήθηκαν δράσεις στη Φύση αξιοποιώντας τα στοιχεία του Περιβάλλοντος γεγονός που ενεργοποίησε τις αισθήσεις και συνετέλεσε στην ψυχική ευφορία και ευρωστία των συμμετεχόντων. Επίσης, εφαρμόστηκαν οι βασικές αρχές του Pilates και έγινε παρουσίαση βασικών κινήσεων (Pilates at the Atlantic Ocean). Οι δράσεις που έγιναν εκτός τυπικού πλαισίου «Out of the Box», όπως και όλες οι Υπαίθριες Δραστηριότητες (Outdoor Activities) ενδείκνυνται για την ενίσχυση της προσωπικής ενδυνάμωσης, της ενδοσκόπησης, της ενσυνειδητότητας, της επικοινωνίας και ουσιαστικής συνεργασίας και σύνδεσης με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Η διάδραση μεταξύ των συμμετεχόντων στο συγκεκριμένο σεμινάριο κατάρτισης έδωσε την ευκαιρία για προβληματισμό, ανταλλαγή Καλών Πρακτικών, διερεύνηση αναγκών και δημιουργία σχέσεων μεταξύ των εκπαιδευτικών της Ευρωπαϊκής κοινότητας. Νέα εργαλεία διαχείρισης Άγχους και ενίσχυσης της ευεξίας και ενσυνειδητότητας που μπορούν να εφαρμοστούν τόσο στους μαθητές όσο και τους εκπαιδευτικούς υιοθετήθηκαν από τους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς, με σκοπό την άμεση εφαρμογή τους στο σχολικό περιβάλλον.

Φωτογραφικό Υλικό



What makes you Smile



Theory about Stress Management, Mindfulness and well being



Getting in the state of flow



Pilates by the ocean



One step at a time... towards hapiness |



Moving from a stressful to a happy life style



Progressive muscular relaxation



Coming to an end