

**ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
eTwinning**



**«Ενημερία στο σχολείο - προοδεύοντας
μαζί με το eTwinning!»**



ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
eTwinning

«Ευημερία στο σχολείο - προοδεύοντας
μαζί με το eTwinning!»

Καλλιέργεια ευζωίας στα σχολεία: Πρακτικά εργαλεία & στρατηγικές **Θετικής** **Ψυχολογίας** για εκπαιδευτικούς

Βίκυ Χαραλάμπους

PhD in Positive Organizational Psychology

MSc in Organizational Psychology

Director of People, Culture & Happiness (CARDET, IoD)





«Μέσα σε μια μέρα δεν διδάσκουμε μόνο, αλλά **διαχειριζόμαστε** συμπεριφορές, **σχεδιάζουμε** μαθήματα, **αξιολογούμε** τη μάθηση, **παρέχουμε** πρώτες βοήθειες, **συμβουλευόμαστε** μαθητές/τριες, απαντάμε σε emails, **γράφουμε αναφορές**, **συγυρίζουμε** τις αίθουσες, **δημιουργούμε** υλικό και διαφάνειες – η λίστα είναι ατελείωτη»
(Teacher, 2013)



@2025 IoD



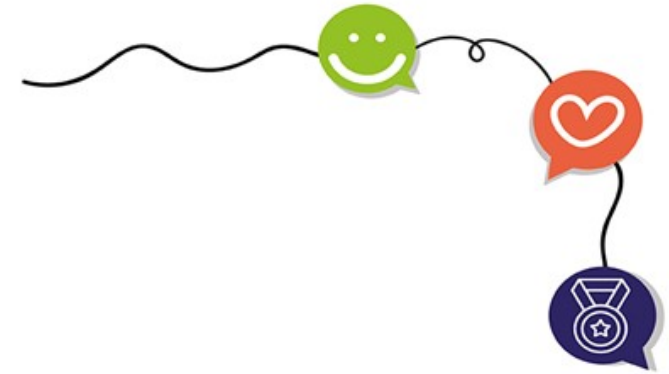
Πηγή: www.shutterstock.com



Αίτια του στρες των εκπαιδευτικών



- Φόρτος εργασίας και ωράριο εργασίας
- Οι συνθήκες του εργασιακού χώρου και το κλίμα
- **Επιθετικότητα από μαθητές/τριες και γονείς**
- Διαχείριση του σχολικού εκφοβισμού και της πειθαρχίας
- Έλλειψη κινήτρων για τους μαθητές, έλλειψη σεβασμού και βία
- **Αξιολόγηση από επιθεωρητές/τριες**
- Πολυ-πολιτισμικότητα και κοινωνική ένταξη
- Συγκρούσεις με τη διοίκηση και τους συναδέλφους
- Έλλειψη υποστήριξης



@2025 IoD

Πηγή: www.shutterstock.com

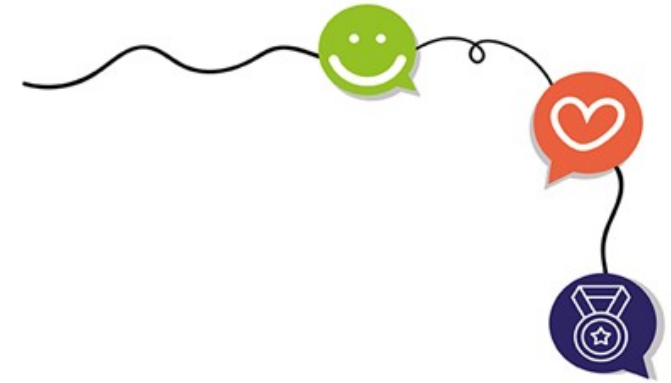




Επιπρόσθετες δυσκολίες



- Διαθέσιμοι πόροι της τάξης
- Σχολικό περιβάλλον
- Μεγάλος αριθμός μαθητών/τριων στις τάξεις
- Έλλειψη τεχνολογικών βοηθημάτων
- Έλλειψη χρόνου για προετοιμασία
- Διαχείριση των επιπέδων άγχους τους
- Γραφειοκρατία του συστήματος
- Έλλειψη προαγωγών / επαγγελματική εξέλιξη
- Έλλειψη κοινωνικού σεβασμού
- Συνεχείς προσαρμογές που πρέπει να κάνουν στην εργασία τους



Πηγή: www.shutterstock.com



Συνέπειες του στρες & εξουθένωσης



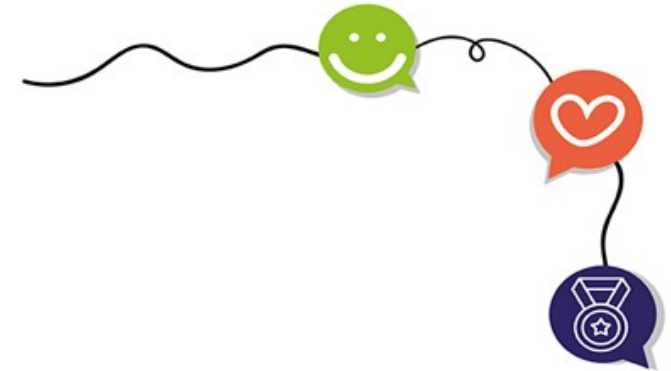
- Το στρες επηρεάζει την ποιότητα της διδασκαλίας τους, την ικανότητά τους να ανταποκριθούν επιτυχώς στο ρόλο τους και τις σχέσεις τους με μαθητές/τριες και γονείς.
- Εγκατάλειψη επαγγέλματος / Πρόωρη συνταξιοδότηση

(Education, 2014; Flooket al., 2013; (Education, 2014; Flooket al., 2013; S Yoon, 2002; "Teacher Stress," 2012; Turkson, 2004)





Υποκειμενική Ευζωία



Είναι ο επιστημονικός όρος (σχετικός με τον όρο ευτυχία), ο οποίος περιγράφει πώς οι άνθρωποι βιώνουν την ποιότητα της ζωής τους.

Περιλαμβάνει τρία ξεχωριστά αλλά συχνά συναφή μέρη της ευζωίας: συχνή βίωση **θετικών συναισθημάτων**, μη συχνή βίωση **αρνητικών συναισθημάτων** και γνωστικές αξιολογήσεις όπως είναι η **ικανοποίηση από τη ζωή** (Diener, 1984- Diener, Oishi, & Lucas, 2009).





Ευζωία και Ψυχική Ανθεκτικότητα

Ψυχική Ανθεκτικότητα: οι ατομικές ιδιότητες που διευκολύνουν το άτομο να ανακάμψει και να ευδοκιμήσει σε δύσκολες καταστάσεις.
(Connor & Davidson, 2003).

Συσχέτιση μεταξύ της ευζωίας και της ψυχικής ανθεκτικότητας.

(Brouskeli, Kaltsi & Loumakou, 2018- Harms, Brady, Wood & Silard, 2018- Hu, Zhang, & Wang, 2015- Nalin & Freitas Pinho Franca, 2015)



@2025 IoD



Πηγή: www.feeerik.com



Σημασία της ευζωίας των εκπαιδευτικών

- Οι συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες των εκπαιδευτικών συνδέονται με την **αυτό-αποτελεσματικότητα** και την **αυτοπεποίθηση** στο ρόλο τους (Jennings & Greenberg, 2009).
- Ευζωία εκπαιδευτικών ➡ μεγαλύτερη **ικανοποίηση** από την εργασία τους, τη ζωή τους και την υγεία τους (Kern et al., 2014)



Ευζωία εκπαιδευτικών και συνέπειες στους μαθητές/τριες

- Η ευζωία των εκπαιδευτικών σχετίζεται με την **ευζωία των μαθητών/τριων** (McCallum & Price, 2010)
- Η ευζωία των εκπαιδευτικών έχει άμεση επίδραση **στην ακαδημαϊκή επίδοση** των μαθητών/τριων και σχετίζεται με τους βαθμούς στα διαγωνίσματα (Briner & Dewberry, 2007- Bajorek, Gulliford, & Taskila, 2014- Duckworth et al., 2009).
- Η ευζωία των εκπαιδευτικών σχετίζεται με τη διατήρηση ενός **θετικού κλίματος στην τάξη** και την ανάπτυξη **υποστηρικτικών σχέσεων** μεταξύ εκπαιδευτικών και



Παιδιών

(Jenning



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

OECD, 2015)



ΙΔΕΠ
Διά Βίου Μάθησης



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



@2025 IoD



Το νόημα στην εργασία



Από όλα τα πράγματα που μπορούν να ενισχύσουν τα συναισθήματα, τα κίνητρα και τις αντιλήψεις κατά τη διάρκεια μιας εργάσιμης ημέρας, το πιο σημαντικό είναι η **πρόοδος σε μια εργασία με νόημα.**

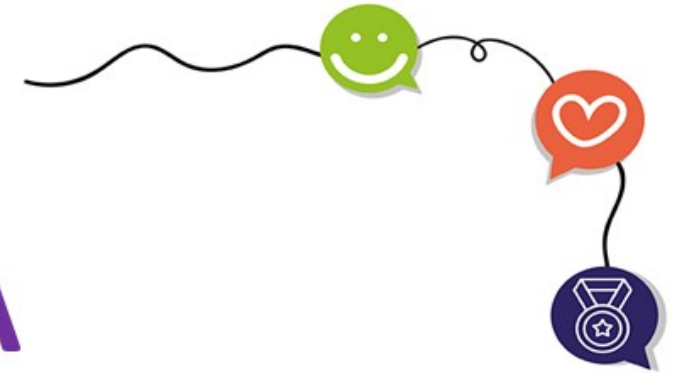
- Ακόμη και μια **μικρή νίκη** μπορεί να κάνει τη διαφορά στο πώς οι άνθρωποι αισθάνονται και πώς αποδίδουν.



ΣΧΕΣΕΙΣ



@2025 IoD



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ & ΣΧΕΣΕΙΣ



@2025 IoD



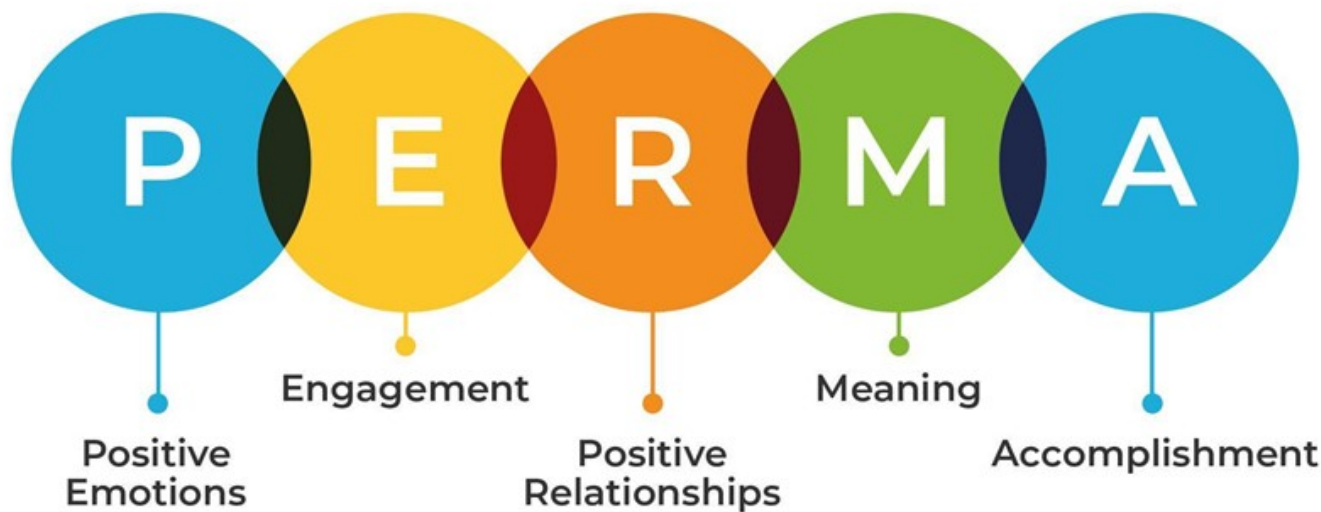
Τι είναι η Θετική Ψυχολογία ;



Θετική Ψυχολογία: Είναι ο επιστημονικός κλάδος που μελετά το πως ο άνθρωπος ευδοκιμεί και αποτελεί μια εφαρμοσμένη προσέγγιση ως προς τη βέλτιστη λειτουργικότητα του ανθρώπου. Είναι ο κλάδος που μελετά τα δυνατά στοιχεία και τις αρετές που διευκολύνουν **τα άτομα, τις κοινωνίες, και τους οργανισμούς** να ευδοκιμούν. (Seligman et al., 2005).

"PERMA" (Seligman, 2011)

PERMA model of well-being





Θετικά συναισθήματα



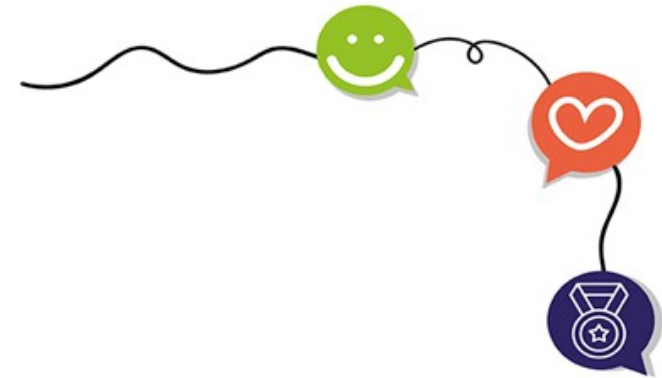
@2025 IoD



Θετικά συναισθήματα



Χαρά
Διασκέδαση
Περηφάνεια
Ενδιαφέρον
Αγάπη
Γαλήνη
Ευγνωμοσύνη
Ελπίδα
Δέος
Έμπνευση





Η θεωρία των θετικών συναισθημάτων

(Fredrickson, 1998, 2000)



- Ακυρώνουν τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων (δρουν ως αντίδοτο)
- Διεύρυνση της σκέψης και της προσοχής
- Διεύρυνση του ρεπερτορίου των επιλογών και των δράσεων (δημιουργικότητα)
- Ενισχύουν προσωπικούς πόρους (σωματικούς, πνευματικούς, κοινωνικούς)
μακροπρόθεσμα
- **Χτίζουν ψυχική ανθεκτικότητα και ευζωία**

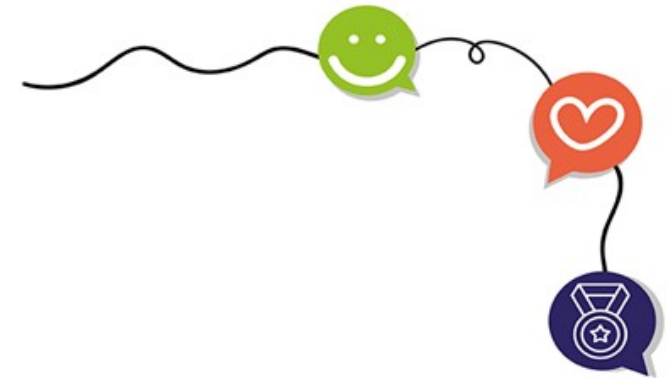




Ευγνωμοσύνη



Η ευγνωμοσύνη είναι κάτι περισσότερο από ένα απλό αίσθημα ευγνωμοσύνης: είναι μια βαθύτερη εκτίμηση για κάποιον (ή κάτι) που παράγει μακροπρόθεσμη και μακροχρόνια θετικότητα.





Άσκηση: Μετρήστε τις ευλογίες σας

Γράψτε 10 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμων
(5 από την προσωπική και 5 από την επαγγελματική
σας ζωή)



Είμαι ευγνώμων που:

1. Είμαι...
2. Έχω...
3. Μπορώ...



TAKE HOME: Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης



Κάθε μέρα, στο τέλος της ημέρας,
γράψτε 3 πράγματα - μικρά ή μεγάλα
που λειτούργησαν καλά για εσάς
και γιατί λειτούργησαν καλά.

3 GOOD THINGS

EVERY DAY:

- Think back to **3 good things** that happened to you today or **3 things you are grateful for**.
- Write them down in your journal.
- Repeat this exercise for at least 7 days, and benefits last longer if you continue for 2 weeks or more!


POSSIBLE BENEFITS INCLUDE:

- LOWER burn-out and depression
- IMPROVED sleep quality
- LESS conflict at work
- HIGHER levels of happiness
- BETTER work-life balance







Εφαρμογές ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ



Gratefully: Gratitude Journal...
More than a Gratitude Jour...

[OPEN](#) 

AGE	CATEGORY	DEVELOPER	LAT
4+ Years Old	 Lifestyle	 Gratefully, LLC	Ei


What's New

[Version History](#)


Version 1.2 4y ago
This app has been updated by Apple to display the Apple Watch app icon.
What we added in Version 1.2: [more](#)





[< Search](#)



Three Good Things - A Happiness Jou...
Ishaan Sehgal

[OPEN](#) 

AGE	CATEGORY	DEVELOPER	L
4+ Years Old	 Health & Fitness	 Ishaan Sehgal	L

What's New

[Version History](#)

Version 1.1 4y ago
This app has been updated by Apple to display the Apple Watch app icon.
- Three Good Things now works internatio [more](#)



Πως μπορούμε να προωθήσουμε τα Θετικά Συναισθήματα στην τάξη ;



© CanStockPhoto.com - csp23475411





Θετικά συναισθήματα στην τάξη

- Θετικό κλίμα
- Ενδιαφέρον - περιέργεια
- Εμπλοκή στη διαδικασία μάθησης
- Παιχνίδι
- Φαντασία - δημιουργικότητα
- Δημιουργική έκφραση (τέχνες)
- Επίλυση προβλημάτων - αναζήτηση λύσεων
- Διαφοροποίηση
- Συνεργατική κουλτούρα
- Αποδοχή της διαφορετικότητας
- Αποδοχή του λάθους (ΜΑΘΗΜΑΤΑ)
- Ασφαλές περιβάλλον





Εβδομάδα χαμόγελου



@2025 IoD



Το γέλιο είναι ΦΑΡΜΑΚΟ...



Όταν γελάτε, το σώμα σας χαλαρώνει.

Το γέλιο βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.

Προκαλεί την έκκριση ενδορφινών (ορμόνες της ευτυχίας).

Το γέλιο ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα

Με το γέλιο, τα αρνητικά συναισθήματα υποχωρούν

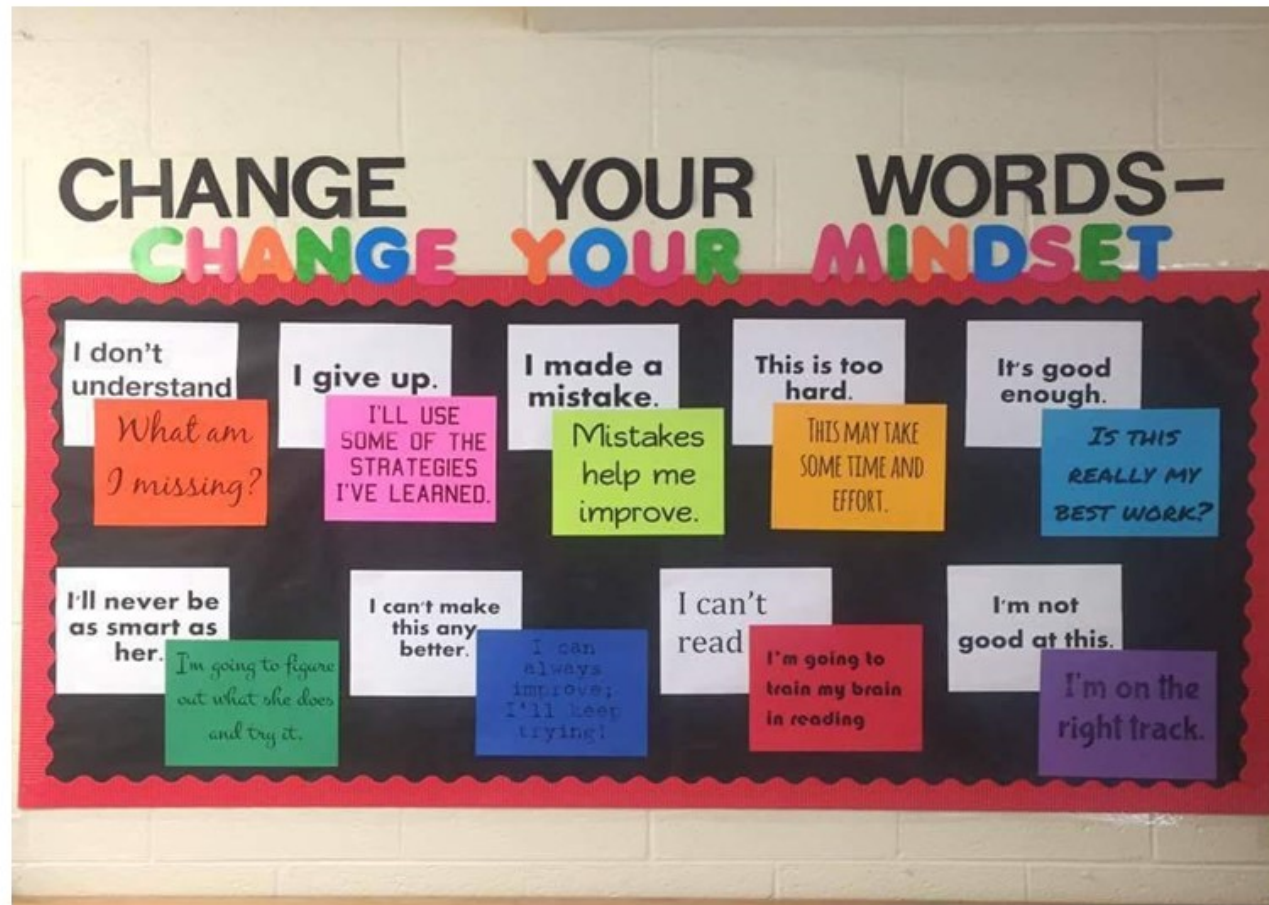
Βελτιώνει τη διάθεση, μειώνει το άγχος και προσθέτει ζωτικότητα και ενθουσιασμό στη ζωή σας

Όταν γελάμε νιώθουμε μεγαλύτερη αισιοδοξία, είμαστε πιο φιλικοί, πιο λαμπεροί και σίγουρα πιο ελκυστικοί.

Όταν μοιράζεστε στιγμές γέλιου με τους ανθρώπους γύρω σας, ενισχύετε τον δεσμό μεταξύ σας



Δραστηριότητα: Αλλαγή νοοτροπίας





Τρόποι για Καλλιέργεια Θετικών Συναισθημάτων



Δράσεις:

- Μετρώ τις ευλογίες μου
- Κρατώ ημερολόγιο ευγνωμοσύνης
- Αναγνωρίζω τι λειτουργεί καλά και επικεντρώνομαι στα θετικά πράγματα
- Ενθαρρύνω και απολαμβάνω τις ευχάριστες/θετικές εκδηλώσεις
- Εξασκώμαι στην ενσυνειδητότητα (mindfulness)
- Εξασκώμαι στη θετική αυτο-ομιλία
- Γίνομαι πιο ανοιχτός/ή στο χιούμορ
- Πέρνω χρόνο με υποστηρικτικά άτομα



Δημιουργώ θετικές εμπειρίες



“Δέσμευση” με βάση το μοντέλο PERMA

Δέσμευση σημαίνει «να είσαι ένα με τη μουσική, να σταματάει ο χρόνος και να χάνεις την επίγνωση του ποιος είσαι κατά τη διάρκεια μιας συναρπαστικής δραστηριότητας» (Seligman, 2012).

- Βίωση "**ροής**".
- Κατά τη διάρκεια αυτών των βιωμάτων ροής, είμαστε τόσο προσηλωμένοι σε αυτό που έχουμε να κάνουμε που ο χρόνος φαίνεται να σταματάει.
- Βιώνουμε τη ροή **όταν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μας ανταποκρίνονται στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε.**





Δυνατά Στοιχεία του χαρακτήρα (Character Strengths) - ΟΡΙΣΜΟΣ



«Strengths είναι τα χαρακτηριστικά του ατόμου, τα οποία του επιτρέπουν να αποδίδει καλά ή στο μέγιστο των δυνατοτήτων του».

(Wood et al, 2011)





Δραστηριότητα για το σπίτι: Βρείτε τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα σας



1) ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ στην έρευνα Values in Action Inventory of Strengths (Απογραφή Αξιών σε Δράση)

<http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/Character>

2) Έρευνα VIA για πιο νεαρά άτομα

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

(Για ηλικίες 10 - 17 ετών)



SCAN ME





Εντοπισμός Δυνατών Στοιχείων Χαρακτήρα



					
Σοφία	Κουράγιο	Ανθρωπιά	Δικαιοσύνη	Υπέρβαση	Εγκράτεια
Δημιουργικότητα Περιέργεια Κριτική ικανότητα Αγάπη για Μάθηση Προοπτική	Γενναιότητα Επιμονή Ειλικρίνεια Ενθουσιασμός	Αγάπη Καλοσύνη Κοινωνική Νοημοσύνη	Ομαδικότητα Αμεροληψία Ηγεσία	Εκτίμηση της ομορφιάς Ευγνωμοσύνη Ελπίδα Χιούμορ Πνευματικότητα	Συγχώρεση Ταπεινοφροσύνη Σύνεση Αυτορρύθμιση





Έχουν σημασία τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα ;

Στον εργασιακό χώρο, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα επηρεάζουν:

- Την υγεία των εργαζομένων
- Την ευζωία (wellbeing) και ανθεκτικότητα
- Την εργασιακή απόδοση
- Την εναλλαγή προσωπικού
- Την ικανοποίηση από την εργασία

(Pang & Rush, 2019)



Creativity Perspective
Judgment Curiosity
Honesty Bravery Fairness
Humor Zest
PERSEVERANCE Teamwork
Love Kindness Leadership
Social Intelligence Love of Learning
Forgiveness HOPE PRUDENCE
Appreciation of Beauty & Excellence Humility
Spirituality SELF-REGULATION Gratitude
© www.VIACHARACTER.ORG CHARACTER





Οφέλη από την Εφαρμογή των Δυνατών Χαρακτήρων στα σχολεία

Η χρήση τους μπορεί να βοηθήσει στα πιο κάτω:

- Να προστατεύσει, να διαχειριστεί και να ξεπεράσει προβλήματα
- Να βελτιώσει τις σχέσεις
- Να ενισχύσει την υγεία και την ευεξία
- Να βελτιώσει την απόδοση στην εργασία για μαθητές και ενήλικες
- Να αναπτύξει δεξιότητες για μάθηση και επίτευξη



@2025 IoD



ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ (4:1)

ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ: ανατροφοδότηση του μαθητή/τριας που επικεντρώνεται στα δυνατά του σημεία, όπως αυτά εκδηλώνονται στο σχολείο.

Περιλαμβάνει:

- **Τον προσδιορισμό** των δυνατών στοιχείων χαρακτήρα
- **Την θετική ανατροφοδότηση** για τον τρόπο που μπορούν να αξιοποιήσουν τα δυνατά στοιχεία τους
- **Την καθοδήγηση** στο να διατηρήσουν ή να αναπτύξουν, χρησιμοποιώντας τα στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό.
- Επικέντρωση στα θετικά τους παρά εντοπισμός των λαθών/αδυναμιών





Επομένως...



➔ Ο εντοπισμός των θετικών/δυνατών στοιχείων λειτουργεί πολύ πιο αποτελεσματικά παρά ο εντοπισμός των αδυναμιών

Ωστόσο, έχει μεγάλη σημασία και ο τρόπος που δίνεται η ανατροφοδότηση προκειμένου να είναι εποικοδομητική.

- **Με ποιους τρόπους επιβραβεύουμε τα παιδιά στο σχολείο;**
(Σκεφτείτε μια φορά που δώσατε θετική ανατροφοδότηση)





Πως να παρέχουμε εποικοδομητική αρνητική ανατροφοδότηση

1. Κάντε τον μαθητή να νιώσει **ασφάλεια** (π.χ., ξεκινήστε με κάτι θετικό)
2. Η ανατροφοδότηση θα πρέπει να είναι **συγκεκριμένη** και **ακριβής** (π.χ. να παρέχει λεπτομέρειες, παραδείγματα).
3. Επικεντρωθείτε στη **συμπεριφορά/γεγονός** και όχι στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (π.χ. αποφύγετε την επισήμανση με επίθετα).
4. Αποφύγετε **να γενικεύετε** μια συμπεριφορά ή να τη θεωρείτε μόνιμο χαρακτηριστικό (π.χ. αποφύγετε να λέτε "πάντα...").
5. Αποφύγετε τη χρήση των λέξεων "**αλλά**", "**ωστόσο**", "**πρέπει**".
6. Κάντε **καθοδηγητικές ερωτήσεις** (π.χ. "Τι πιστεύετε; Ποιος θα μπορούσε να είναι ένας άλλος τρόπος για να το προσεγγίσουμε αυτό;").
7. Χρησιμοποιήστε την κατάλληλη **μη λεκτική επικοινωνία**.
8. Επιβεβαιώστε **την κατανόηση** (π.χ., "Όλα αυτά έχουν νόημα για εσάς; Έχετε ερωτήσεις ή κάτι να προσθέσετε; Έχετε εισηγήσεις για το πώς μπορούμε να προχωρήσουμε;")





Συζητήσεις για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα με συναδέλφους

Τρόποι για να γιορτάσουμε τα δυνατά σημεία του ΣΧΟΛΕΙΟΥ:

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΓΙΟΡΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ “SEA”

- ✓ **S** – Εντόπισε/ονόμασε το δυνατό στοιχείο
- ✓ **E** – Εξήγησε δίνοντας μια μικρή επεξήγηση για τη συμπεριφορά που παρατήρησες
- ✓ **A** – Εκτίμησε ή αναγνώρισε την αξία του ατόμου από τη χρησιμοποίηση του δυνατού του στοιχείου

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΔΕΛΦΩΝ ΣΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΕΔΕΛΦΟΥΣ ΣΟΥ/ΟΜΑΔΑ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΘΕΝΟΣ





“ΖΕΣΤΟ ΝΤΟΥΣ”



@2025 IoD

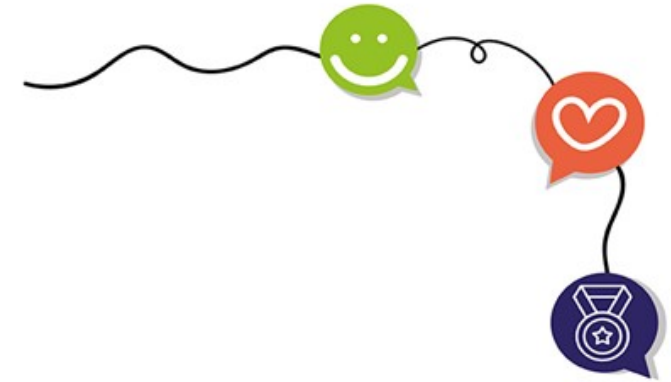


Γιατί έχουν σημασία οι Θετικές Σχέσεις;

Οι θετικές σχέσεις έχουν συσχετιστεί με:



- Καλή σωματική υγεία
- Ευζωία και συνολική άνθηση
- Καλύτερη ψυχική υγεία
- Κοινωνική ενσωμάτωση
- Αυξημένα κίνητρα
- **Αυξημένη επαγγελματική ικανοποίηση**
- Χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας
- Μειωμένο κίνδυνος θνησιμότητας
- Μειωμένο κίνδυνος ψυχικής/σωματικής νοσηρότητας
- Θετική επίδραση στην ανάρρωση από ορισμένες ασθένειες



@2025 IoD

Cohen, Gottlieb & Underwood, 2000- Ryan & Deci, 2001- Umberson, Chen, House, Hopkins & Slaten, 1996- Umberson & Montez, 2010).



@2025 IoD



Θετικές σχέσεις

- Πράξεις καλοσύνης
- Ευγνωμοσύνη
- Συγχώρεση
- Ενσυναίσθηση/ Συναισθηματική νοημοσύνη
- Συνεργασία/ Συνεργατική μάθηση
- Δεξιότητες επικοινωνίας
- **Καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων (SWPBS)**
- Ασκήσεις για ομαδικό δέσιμο/ οικοδόμηση εμπιστοσύνης

"Η καλοσύνη, όταν δίνεται, πολλαπλασιάζεται και επιστρέφει ενισχυμένη στην πηγή της" 😊.



@2025 IoD





Μετρήστε τις πράξεις καλοσύνης σας ή προωθήστε την παρακάτω



ΑΣΚΗΣΗ

- Μετρήστε τις πράξεις καλοσύνης που κάνετε κάθε μέρα και παρακολουθήστε τις, ώστε να μπορείτε να αναφέρετε το σύνολο στο τέλος της εβδομάδας.
- Ή προσέξτε όταν κάποιος κάνει κάτι σκόπιμα ευγενικό για εσάς.
- Δώστε την καλοσύνη σας σε 3 άτομα εκείνη την ημέρα.



@2025 IoD





Θετική Επικοινωνία



- **Επιβράβευση των θετικών στοιχείων** αντί ανακάλυψη λαθών και αδυναμιών
- Ευχάριστο και θετικό κλίμα στο σπίτι/στην τάξη
- Θετικά συναισθήματα (περηφάνια, ικανοποίηση, αισιοδοξία, ελπίδα, ενδιαφέρον)
- Θετικό λεξιλόγιο
- Ενσυναίσθηση
- Θετική στάση για το σχολείο και τους εκπαιδευτικούς





Η γλώσσα του σώματος

- Κινήσεις και στάσεις του σώματος
- Απόσταση και επικοινωνία
- Η σημασία της σιωπής
- Τόνος της φωνής
- Εκφράσεις προσώπου / Χαμόγελο
- Οπτική επαφή
- Κινήσεις χεριών και σώματος
- Εμφάνιση





Επιστολή ευγνωμοσύνης



Σκεφτείτε ένα άτομο που έχει κάνει κάτι καλό για εσάς, στο οποίο δεν έχετε εκφράσει ακόμη την ευγνωμοσύνη σας. Το πρόσωπο αυτό μπορεί να είναι φίλος/η, μέλος της οικογένειά σας, συνάδελφος, δάσκαλος ή μέντορας.

- Γράψτε σαν να απευθύνεστε απευθείας στο άτομο.
- Περιγράψτε τι έχει κάνει αυτό το άτομο που σας κάνει να είστε ευγνώμονες και πώς έχει επηρεάσει τη ζωή σας. **Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι εδώ.**
- Περιγράψτε τι κάνετε στη ζωή σας τώρα και πόσο συχνά θυμάστε την πράξη καλοσύνης και γενναιοδωρίας τους.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε την επιστολή σας σε περίπου **300 λέξεις**.



SCAN ME





@2025 IoD

Cohen, Gottlieb & Underwood, 2000- Ryan & Deci, 2001- Umberson, Chen, House, Hopkins & Slaten, 1996- Umberson & Montez, 2010).



Το ηφαίστειο...
...της ΑΓΑΤΗΣ !!!



@2025 IoD

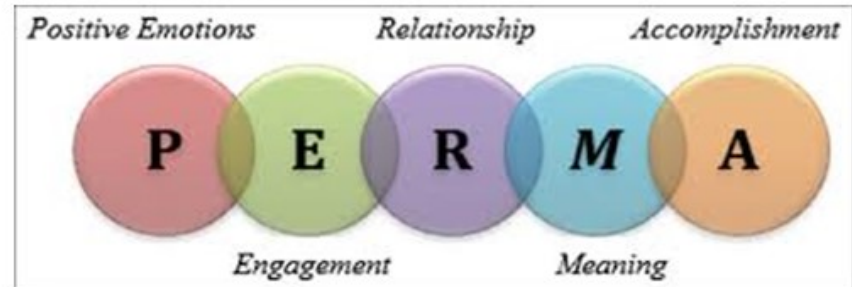




Το Μ αντιπροσωπεύει το Meaning (PERMA) - Νόημα



- Για να έχουμε μια αίσθηση νοήματος, πρέπει να νιώθουμε ότι αυτό που κάνουμε είναι **πολύτιμο** και **αξίζει τον κόπο**.
- Αυτό περιλαμβάνει το να ανήκουμε ή/και να υπηρετούμε κάτι που πιστεύουμε ότι είναι **μεγαλύτερο από εμάς** και να συμμετέχουμε σκόπιμα σε δραστηριότητες προς όφελος των άλλων (Seligman, 2012).
- Η ύπαρξη ενός ευρύτερου **σκοπού στη ζωή ή/και στην εργασία** μας βοηθά να επικεντρωθούμε **σε αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό** όταν αντιμετωπίζουμε μια σημαντική πρόκληση ή αντιξοότητα στη ζωή μας.





Νόημα Ζωής/ Σκοπός

- Εθελοντισμός / Αλtruισμός
- Προσφορά στην Κοινότητα
- Αξιοποίηση των δυνατοτήτων μου για το ΚΟΙΝΟ καλό



@2025 IoD





Προσδιορισμός του ΣΚΟΠΟΥ μου

- Τι απολαμβάνω να κάνω;
- Πότε "μπαίνω" σε κατάσταση ροής;
- Ποιο είναι το νόημα της δουλειάς μου;
- Τι έχει για εμένα νόημα;

ΓΙΑΤΙ ΕΠΕΛΕΞΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ;





Επιτεύγματα του PERMA



- Το αίσθημα της ολοκλήρωσης σημαίνει ότι **έχουμε εργαστεί για την επίτευξη των στόχων μας, ότι έχουμε** κατακτήσει μια προσπάθεια και ότι είχαμε την **αυτοπαρακίνηση** να ολοκληρώσουμε αυτό που είχαμε θέσει ως στόχο.
- Τα επιτεύγματα συμβάλλουν στην **ευζωία** μας όταν είμαστε σε θέση να κοιτάξουμε πίσω στη ζωή μας με την αίσθηση του επιτεύγματος και να πούμε "τα κατάφερα και τα κατάφερα καλά" (Seligman, 2012).





Γιορτάστε την επιτυχία

Ποιος είναι ο δικός σας ξεχωριστός τρόπος να γιορτάζετε;



1. ΒΡΕΙΤΕ ΧΡΟΝΟ ΠΙΑ ΕΣΑΣ

Παραδείγματα για να γιορτάσετε φροντίζοντας τον εαυτό σας είναι:

- Δείπνο με αγαπημένα πρόσωπα
- Περπάτημα ή τρέξιμο στο πάρκο
- Παρακολουθήστε το ηλιοβασίλεμα ή την ανατολή
- Θεραπεία μασάζ ή άλλη περιποίηση
- Βράδυ με παιχνίδια και φίλους
- Οργανώστε μια περιπέτεια
- Δοκιμάστε ένα νέο χόμπι

2. ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΕΤΕ ΑΛΛΟΥΣ (ιδιαίτερα αυτούς που μπορεί να σας έχουν βοηθήσει).

3. ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Μπορείτε να προβληματιστείτε χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι απόλαυσα περισσότερο σε αυτό το ταξίδι;
- Τι έκανα καλά;
- Ποιες δυνατότητές μου αξιοποίησα;
- Τι δεξιότητες έχω αποκτήσει;
- Σε τι αισθάνομαι μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση;
- Πώς ξεπέρασα τις δυσκολίες που συνάντησα;
- Τι θα άλλαζα την επόμενη φορά;





Προσωπικοί στόχοι

Θα πρέπει να:

1. Ανταποκρίνονται στα:

- Ενδιαφέροντα
- Αξίες
- Ικανότητες/δεξιότητες

2. Να έχουν προσωπικό νόημα

3. Να είναι προϊόν ελεύθερης βούλησης και επιλογής





Στόχοι = Ευτυχία και επιτυχία



Οι μαθητές/τριες που θέτουν στόχους που σχετίζονται με τις αξίες, τα ενδιαφέροντα και το πάθος τους αυξάνουν την ευζωία, την επιτυχία και την ανθεκτικότητά τους (Green et al., 2007).

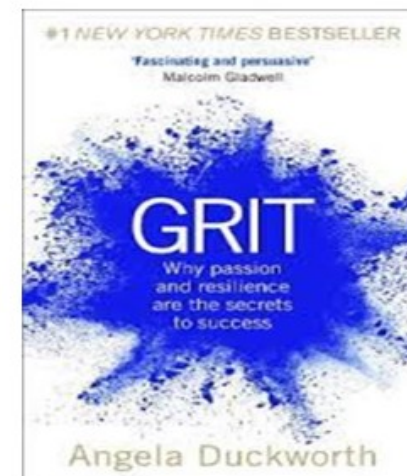




ΣΘΕΝΟΣ (GRIT) – Βίντεο

Το **ΣΘΕΝΟΣ** ορίζεται ως "επιμονή και πάθος για μακροπρόθεσμους στόχους" (Duckworth, et al., 2007).

Οι άνθρωποι που επιδεικνύουν "**σθένος**" δεν τελειώνουν απλώς αυτό που ξεκίνησαν, αλλά επιμένουν στους στόχους τους με την πάροδο του χρόνου.



Μ

Τη

ΠΙΔΕΠ
Διέ Βίαι Μέθων

@2025 IoD

Cohen, Gottlieb & Underwood, 2000- Ryan & Deci, 2001- Umberson, Chen, House, Hopkins & Slaten, 1996- Umberson & Montez, 2010).



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΝΙΣΧΥΤΩΝ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

- Κρατώ ΘΕΤΙΚΟ ημερολόγιο (3 καλά πράγματα)
- Εκφράζω ευγνωμοσύνη
- Άσκηση
- Εθελοντισμός
- Απολαμβάνω όμορφες στιγμές (SAVORING)
- Δημιουργώ ένα περιβάλλον με όμορφες φωτογραφίες, ζώα
- Συγχωρώ τον εαυτό μου και τους άλλους/άλλες
- Συνεχίζω να μαθαίνω νέα πράγματα
- Εξασκώμαι στην ενσυνειδητότητα





WHAT	PILLAR OF WELLBEING	HOW
<ul style="list-style-type: none"> Track the good stuff 	 Positive Emotions	<ul style="list-style-type: none"> Establish a "What Went Well" board in the staffroom Keep a gratitude diary, app or jar nearby. Encourage savouring of positive events
<ul style="list-style-type: none"> Identify character strengths 	 Engagement	<ul style="list-style-type: none"> Take the VIA Survey to identify strengths Create a strengths tree in the staffroom Encourage goal setting that relates to passion, values & interests
<ul style="list-style-type: none"> Share, collaborate, support 	 Relationships	<ul style="list-style-type: none"> Encourage random acts of kindness Incorporate thank you cards into staff meetings Establish mentoring or coaching programs Provide opportunities for positive feedback
<ul style="list-style-type: none"> Reflect on meaning and purpose 	 Meaning	<ul style="list-style-type: none"> Redefine your job description what is your real role? Put some pictures on your desk of what is important to you Practice moments of mindfulness to be present, without judgement
<ul style="list-style-type: none"> Set authentic goals 	 Accomplishment	<ul style="list-style-type: none"> Encourage SMART goal setting (specific, measurable, authentic, relevant, set a time) Give opportunities to celebrate achievements



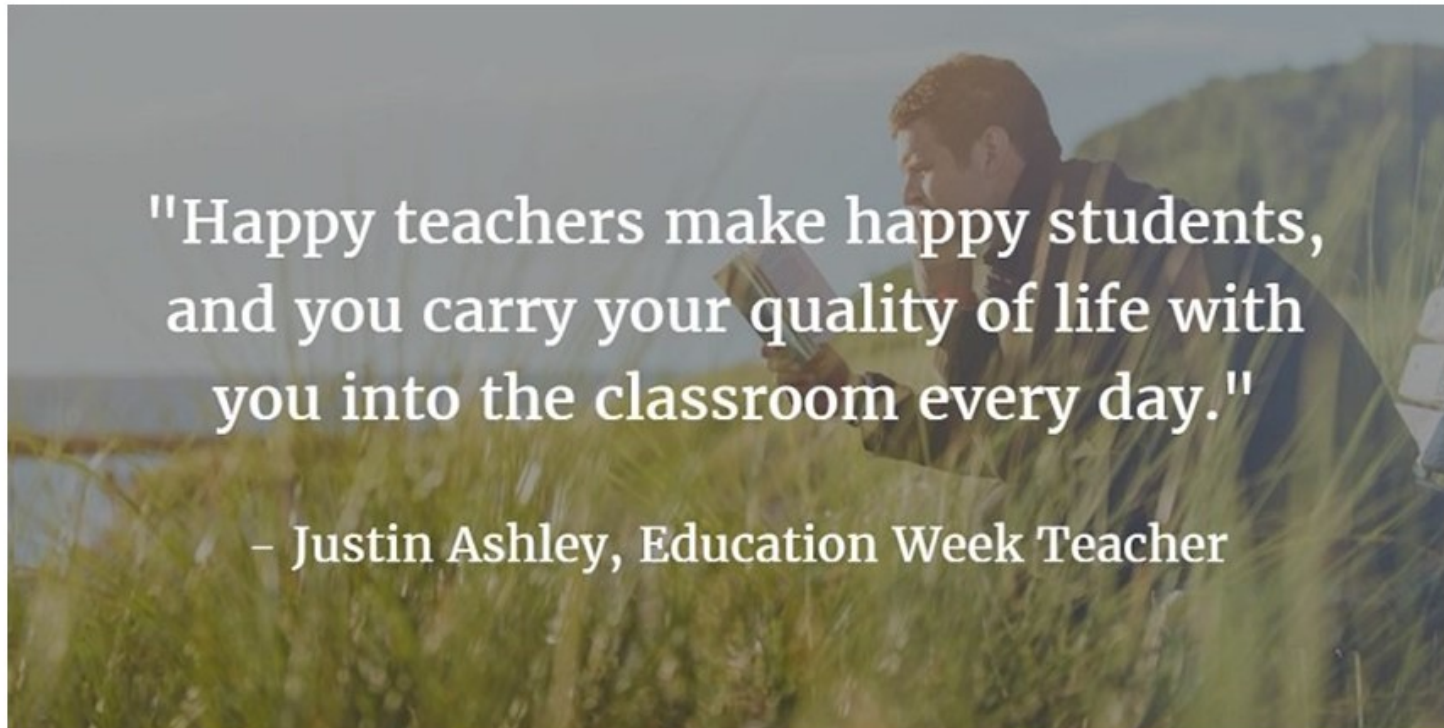
www.teacher-wellbeing.com.au





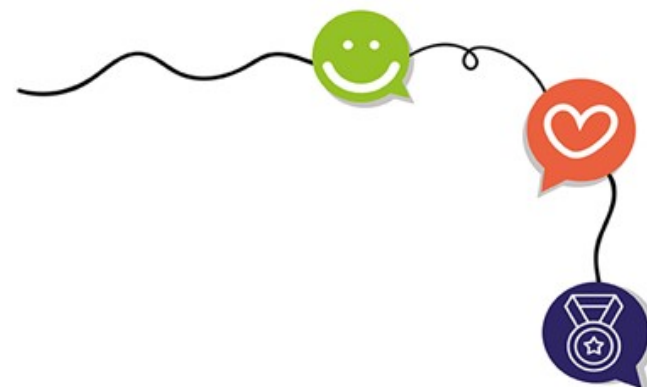
Ευζωία του εκπαιδευτικού ➔ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ







Αναστοχασμός



Ποιο είναι το επόμενο βήμα;

Με βάση όσα μοιραστήκαμε σήμερα, ποια είναι
μία στρατηγική ευζωίας που θα θέλατε να
εφαρμόσετε στο σχολείο σας;



@2025 IoD



Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι οι πρωτοβουλίες ευζωίας θα διατηρηθούν μακροπρόθεσμα στα σχολεία;



@2025 IoD



Συμπεράσματα



Ενώ οι **προκλήσεις** που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί είναι εμφανείς, πολύ λίγα προγράμματα έχουν γίνει για να τους υποστηρίξουν ψυχολογικά και ακόμη λιγότερα για να τους βοηθήσουν να ανθίσουν.

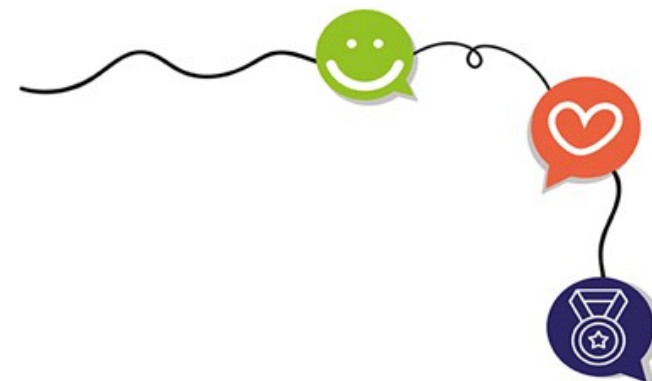
Μέσω της **θετικής εκπαίδευσης** έγινε μια προσπάθεια για ενίσχυση του ευζην των μαθητών/τριών.



Προτεραιότητα ο εκπαιδευτικός

- ολόκληρη η σχολική κοινότητα (whole-school approaches)
- συμμετοχή γονιών
- αλλαγές στο εκπαιδευτικό σύστημα
- έμφαση στις ανάγκες των εκπαιδευτικών

Η ευτυχία – κουλτούρα στα σχολεία και την κοινωνία μας



ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ



@2025 IoD



Building School-Wide Inclusive,
Positive and Equitable Learning
Environments Through A
Systems-Change Approach

- Δημιουργία εξωτερικά εκπαιδευμένου προσωπικού για την εφαρμογή του συστήματος Σχολικής Υποστήριξης Θετικής Συμπεριφοράς (SWPBS).
- Δημιουργία εκπαιδευμένου προσωπικού μεταξύ των μελών του εκπαιδευτικού προσωπικού και άλλων επαγγελματιών, σχετικά με τις πρακτικές του συστήματος SWPBS.
- Ανάπτυξη ποιοτικών εκπαιδευτικών πόρων για το σύστημα SWPBS.
- Βελτίωση της συνολικής **ποιότητας του εκπαιδευτικού** συστήματος στις χώρες που συμμετέχουν στο έργο.





ProW: Policy Experiment on Teachers Wellbeing (KA 3)



Το έργο "**Ενίσχυση της Ευζωίας των εκπαιδευτικών μέσω της προώθησης της θετικής συμπεριφοράς στην πρώιμη παιδική ηλικία**" είναι ERASMUS+ (Βασική δράση 3)

Οι νηπιαγωγοί θα εκπαιδευτούν ώστε να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις δύσκολες **κοινωνικές** συμπεριφορές των παιδιών (SWPBS) και να ενισχύουν τη δική τους επαγγελματική ανάπτυξη και ευζωία (**Θετική Ψυχολογία**).

Αυτό θα έχει πολλαπλά οφέλη, όπως η βελτίωση **της αυτοαποτελεσματικότητας, η ικανοποίηση από την εργασία** και η μείωση της **επαγγελματικής εξουθένωσης**.



@2025 IoD





Έργο ProW (Promoting Teachers Wellbeing through Positive Behavior Support in Early Childhood Education)

Στόχοι:



- **Ενδυνάμωση του επαγγέλματος του νηπιαγωγού**, αύξηση των κινήτρων εργασίας, βελτίωση της ευζωίας, της εργασιακής ικανοποίησης και της αυτο-αποτελεσματικότητας, καθώς και μείωση των επιπέδων επαγγελματικής εξουθένωσης του.
- Δημιουργία μιας **θετικής σχολικής κουλτούρας** χωρίς αποκλεισμούς, στην οποία όλα τα παιδιά και εκπαιδευτικοί λαμβάνουν εκτίμηση και σεβασμό.
- Ενίσχυση **της ικανότητας των δημόσιων αρχών** και των περιβαλλόντων Αγωγής και Φροντίδας
- Πρώιμης Παιδικής Ηλικίας να υποστηρίζουν και να **ενδυναμώνουν τους εκπαιδευτικούς**.
- Βελτίωση των ερευνητικών γνώσεων σχετικά με την αποτελεσματικότητα της **Θετικής Ψυχολογίας** και της **Πρώιμης Θετικής Συμπεριφοράς** στο σχολείο, στην επαγγελματική μάθηση των εκπαιδευτικών.
- Ίδρυση του **Ευρωπαϊκού Παρατηρητηρίου Ευζωίας και Επαγγελματικών ευκαιριών** των Εκπαιδευτικών για τη διεξαγωγή συνεχούς έρευνας και την ανάπτυξη πολιτικών για την ευζωία των εκπαιδευτικών και την επαγγελματική τους ανάπτυξη.





ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

ΒΟΗΘΩ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΩ ΑΥΤΟΝ/ΗΝ ΠΟΥ ΜΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ

1. Ενθαρρύνω τους άλλους με θετικά σχόλια και ενέργειες! («Μπράβο!», «Συνέχισε την Προσπάθεια!»)
2. Προσφέρω βοήθεια στους/στις συμμαθητές/τριές μου, όταν την χρειάζονται στο μάθημα.
3. Κάνω πράξεις καλοσύνης, κάνοντας τους άλλους να νιώθουν καθημερινά όμορφα στο σχολείο/τάξη.

ΣΕΒΑΣΜΟΣ

ΕΙΜΑΙ ΕΝΕΡΓΟΣ ΑΚΡΟΑΤΗΣ

1. Κάθομαι με τα χέρια και τα πόδια κοντά στο σώμα μου.
2. Έχω οπτική επαφή με τον συνομιλητή μου.
3. Κρατώ το επίπεδο φωνής μου στο 0.
4. Όταν τελειώσει ο/η συμμαθητής/τρια μου, παίρνω τον λόγο για να μιλήσω.



Μιλώ ευγενικά!

Γίνε καλύτερη ακροατή/τρια!

- Πάντα μιλάμε με ήχο.
- Ακούω προσεκτικά.
- Σίγουρα είπαμε.
- Μην μιλάμε με το στόμα γεμάτο.
- Μην μιλάμε με τον ήχο.
- Κρατάω προσεκτικά τους αντικείμενα.
- Ακούω με τα αυτιά.
- Ακούω με τον καρπύ.

"Η αγάπη είναι φως και δεν ποσει με ειφρα"
Καίρια Καρύδα



Στη θέση μου μπες σε σεβόμαι πες με υπευθυνότητα και θάρρος τη ζωή αθλιώς δες!

Οι αξίες μας

Αξιωματικό Σχολείο Μεσογίου

ΟΡΑΜΑ ΜΑΣ

είναι να δημιουργήσουμε ένα σχολείο χαρούμενο, δημιουργικό και ασφαλές



@2025 IoD

Το έργο

Σκοπός του έργου: Βελτίωση της εκπαίδευσης και των δεξιοτήτων των επαγγελματιών του ECEC για την προώθηση της ευζωίας των ίδιων και των μαθητών τους.

5 μεθοδολογίες ενσωματωμένες σε 1 εκπαιδευτικό μάθημα:

1. Μη βίαιη επικοινωνία (NVC)
2. Αυτορρύθμιση
3. Θετική ψυχολογία
4. Mindfulness και γιόγκα
5. Επαφή με τη φύση



Activities to do with kids



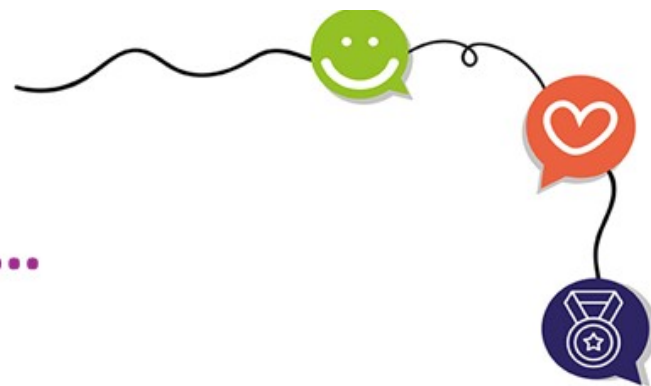
Activities for teachers



Manual



Μάθετε περισσότερα...



Ιστοσελίδα



ευζωία στο Kinder



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



@2025 IoD



Resilient Preschools
@ResilientPreschoolsEurope - Community

Home About Videos Photos More

About See all

- 1 The RESILIENT PRESCHOOLS project focuses on building the capacity of preschool teachers in order to foster to pre-school psychological resilience and safe proof their overall wellbeing.
- 2 The RESILIENT PRESCHOOLS project will develop a multifaceted toolkit and training package that will address several psychological characteristics that... See more

197 people like this, including 66 of your friends

Resilient Preschools
41m

Meet our project coordinator! Cyprus Pedagogical Institute

Founded in 1972, CPI aims to cater for the continuous professional learning of teachers at all levels so as to assist them in their efforts for professional and personal development.

Know more about CPI @ www.plac.cy/

<https://resilientpreschools.eu/>



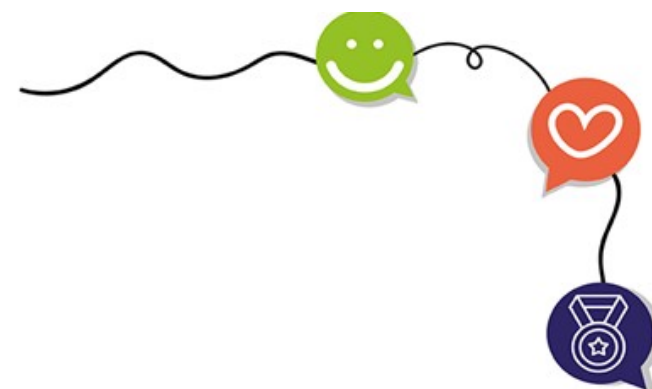
**RESILIENT
PRESCHOOLS**

@2025 IoD



Το σχολείο της ευτυχίας

Θετική εκπαίδευση και καλλιέργεια Αξιών Ζωής



@2025 IoD



EUROPEAN TEACHER
WELLBEING & CAREER
OBSERVATORY



Ευρωπαϊκό Παρατηρητήριο Ευημερίας και Σταδιοδρομίας των Εκπαιδευτικών

www.teacherwellbeing.eu



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

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 cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. [Project Number: 626146-EPP-1-2020-2-EL-EPPKA3-PI-POLICY]



Όραμα, αποστολή, σκοπός



Το όραμά μας

- Διασφάλιση εκπαιδευτικών συστημάτων υψηλής ποιότητας σε όλη την Ευρώπη, στα οποία οι εκπαιδευτικοί να χαίρουν σεβασμού και να ευημερούν.



Η αποστολή μας

- Αποστολή μας είναι να διεξάγουμε συστηματική έρευνα και να παρέχουμε συστάσεις σε πολιτικό και πρακτικό επίπεδο με στόχο την ενδυνάμωση του επαγγέλματος του/της εκπαιδευτικού, εμπλέκοντας όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς από τον τομέα της εκπαίδευσης.

Ο σκοπός μας

- Μαζί μπορούμε να επιφέρουμε συστημικό αντίκτυπο σε μακροπρόθεσμο επίπεδο, βελτιώνοντας τη επαγγελματική μάθηση και την ευζωία των εκπαιδευτικών και κατ' επέκταση την ποιότητα της εκπαίδευσης που προσφέρεται σε όλη την Ευρώπη.

Στόχος μας είναι να παράσχουμε μια πλατφόρμα για συνεχή έρευνα και να αναπτύξουμε συστάσεις πολιτικής και πρακτικής που ενδυναμώνουν και υποστηρίζουν το επάγγελμα του εκπαιδευτικού. **Πιστεύουμε ότι η επένδυση στην ευζωία και την επαγγελματική μάθηση των εκπαιδευτικών θα έχει μακροπρόθεσμο, θετικό αντίκτυπο στα εκπαιδευτικά συστήματα.**





ΣΤΟΧΟΙ



ΠΡΩΨΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΖΩΙΑΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ:

ευαισθητοποίηση για τη σημασία της ευζωίας των εκπαιδευτικών και έμφαση στην επίδραση της στη συνολική ποιότητα της εκπαίδευσης.

Πρωώθηση της επαγγελματικής μάθησης και ανάπτυξης:

Υποστήριξη των εκπαιδευτικών ως προς την επαγγελματική τους μάθηση και πρόοδο.

Δείκτης Ευζωίας και Επαγγελματικής Μάθησης:

Δημιουργία ενός δείκτη που θα εξετάζει την επαγγελματική μάθηση και την ευζωία των εκπαιδευτικών σε πανευρωπαϊκό επίπεδο.

Συστάσεις πολιτικής προάσπισης/υποστήριξης:

Παροχή εκθέσεων παρακολούθησης και συστάσεων πολιτικής.

Συνεργασία και δικτύωση:

προωθεί τη συνεργασία μεταξύ δημόσιων φορέων, ερευνητικών οργανισμών και εκπαιδευτικών οργανισμών σε όλη την Ευρώπη.

WELLBEING PROJECTS



Resilience and Wellbeing in
Preschool Education to Prevent
Emotional, Social and
Behavioral Problems

BE WELL



Οι Δύο Λύκοι

- Ένα βράδυ ένας γέρος της φυλής Τσερόκι, μίλησε στον εγγονό του για τη μάχη που γίνεται μέσα στην ψυχή των ανθρώπων. Είπε: "Γιε μου, η μάχη γίνεται μεταξύ δυο 'λύκων' που υπάρχουν μέσα σε όλους μας. Ο ένας είναι το Κακό. – Είναι ο θυμός, η ζήλια, η θλίψη, η απογοήτευση, η απληστία, η αλαζονεία, η αυτολύπηση, η ενοχή, η προσβολή, η κατωτερότητα, τα ψέματα, η ματαιοδοξία, η υπεροψία, και το εγώ. Ο άλλος είναι το Καλό. – Είναι η χαρά, η ειρήνη, η αγάπη, η ελπίδα, η ηρεμία, η ταπεινοφροσύνη, η ευγένεια, η φιλανθρωπία, η συμπόνια, η γενναιοδωρία, η αλήθεια, η ευσπλαχνία και η πίστη στο Θεό. Ο εγγονός το σκέφτηκε για ένα λεπτό και μετά ρώτησε τον παππού του: "Ποιος λύκος νικάει;" Ο γέρος Ινδιάνος Τσερόκι απάντησε απλά:
- "Αυτός που ταΐζεις"



SCAN ME

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ



SCAN ME



@2025 IoD



Βίκυ Χαραλάμπους, Ph.D.
vicky@iodevelopment.eu