

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟ - ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Η Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης (ΠΕΔΙΕΚ) Ηπείρου και το Περιφερειακό Κέντρο Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού (ΠΕ.Κ.Ε.Σ) Ηπείρου, συνδιοργανώνουν **διαδικτυακό επιμορφωτικό σεμινάριο** με θέμα:

«Η Διαχείριση του Άγχους στη σχολική κοινότητα σε περίοδο πανδημίας»

Στόχος του σεμιναρίου είναι η ενίσχυση και υποστήριξη της σχολικής κοινότητας στη διαχείριση του άγχους σε μια περίοδο που ολόκληρη η κοινωνία μας προσπαθεί να προσαρμοστεί σε ανοίκειες συνθήκες και μια δύσκολη καθημερινότητα λόγω της συγκυρίας του Covid 19.

Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί **διαδικτυακά, με εκπαιδευτή τον κ. Κούτρα Βασίλειο**, Καθηγητή Αγωγής Υγείας του Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και Επιστημονικό Διευθυντή του Κέντρου Πρόληψης «Σχεδιά».

Θα έχει **διάρκεια 6 συνολικά ωρών, τρεις δίωρες παιδαγωγικές συναντήσεις οι οποίες θα πραγματοποιηθούν από τις 18:00 - 20:00, τις ημέρες:**

	Πρωτοβάθμια εκπαίδευση	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
1 ^η διαδικτυακή συνάντηση	Παρασκευή 4 Δεκεμβρίου	Τρίτη 8 Δεκεμβρίου
2 ^η διαδικτυακή συνάντηση	Παρασκευή 11 Δεκεμβρίου	Παρασκευή 15 Ιανουαρίου
3 ^η διαδικτυακή συνάντηση	Παρασκευή 18 Δεκεμβρίου	Παρασκευή 22 Ιανουαρίου

Οι **θεματικές** που θα αναπτυχθούν στις 3 αυτές συναντήσεις θα είναι δομημένες ως εξής:

1η Συνάντηση	2η Συνάντηση	3η Συνάντηση
1. Η έννοια του στρες 2. Μηχανισμοί του στρες 3. Στρεσογόνοι παράγοντες 4. Επιδημία Covid -19 και στρες 5. Συμπτώματα και αναγνώριση του στρες 6. Μετατραυματικό στρες και αναγνώριση του σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες	1. Διαχείριση του στρες 2. Ασκήσεις χαλάρωσης 3. Διαχείριση μαθητών με στρες τον καιρό της πανδημίας 4. Ψυχοεκπαίδευση για το στρες και τη ψυχική δυσφορία (διαχείριση συναισθημάτων)	1. Ψυχική ανθεκτικότητα 2. Γνωσιακή εκπαίδευση – Γνωστικά σφάλματα 3. Εκμάθησης δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων. 4. Αξιολόγηση

Η **υποβολή των αιτήσεων** συμμετοχής θα γίνει **ηλεκτρονικά** στους παρακάτω συνδέσμους για την κάθε βαθμίδα εκπαίδευσης:

Πρωτοβάθμια εκπαίδευση: <https://forms.gle/BBdvA4HGETZKJwsa7> έως την Τετάρτη 25 Νοεμβρίου 2020.

Δευτεροβάθμια εκπαίδευση: <https://forms.gle/iDadKqeA5SMafgUN6> έως την Δευτέρα 30 Νοεμβρίου 2020.

Όσοι επιλεγούν να παρακολουθήσουν το σεμινάριο θα ειδοποιηθούν με ηλεκτρονικό μήνυμα στη διεύθυνση e-mail που έχουν δηλώσει στην αίτησή τους.

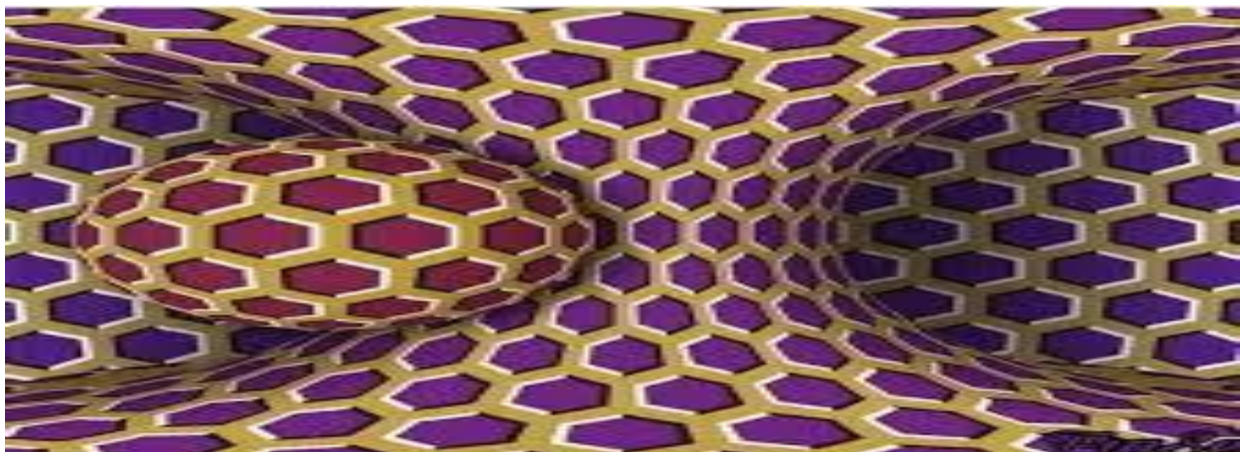
Στους εκπαιδευτικούς θα χορηγηθεί **βεβαίωση παρακολούθησης**.

Κατά τη διάρκεια της τηλεδιάσκεψης θα υπάρχει η δυνατότητα αλληλεπίδρασης μέσω δραστηριοτήτων, ερωτήσεων, chat κ.λπ.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε απευθυνθείτε:

Για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση, στις υπεύθυνες Συντονίστριες Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ70 κ. Σακελλαροπούλου Ευδοξία (esakelariou@sch.gr) και κ. Ντόκα Αγλαΐα (ntoka.aglaia@gmail.com).

Για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, κ. Χασιίδου Αφροδίτη ΣΕΕ ΠΕ03 (afroxa18@gmail.com) και κ. Παδιώτη Γιάννη ΣΕΕ ΠΕ83 (ioannispad@gmail.com).



ΓΙΑ ΤΟ ΠΕ.Κ.Ε.Σ. ΗΠΕΙΡΟΥ

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ