:PERMA
:DIGITAL

Επενδύοντας στην Ευζωία των Εκπαιδευτικών
02.04.2026

Δρ. Μηλίτσα Νικηφόρου
PhD(Παναγιώτα Μαστροσαββάκη



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 101195948

Στόχοι συνάντησης

Γιατί η ευζωία των εκπαιδευτικών είναι σημαντική;

- Το επάγγελμα των εκπαιδευτικών χρειάζεται ειδική φροντίδα και υποστήριξη
- Η ευζωία των μαθητών/τριών συνδέεται άμεσα με τη δική σας ευζωία
- Η ανθεκτικότητα δεν διδάσκεται με λόγια — μεταδίδεται!
- Η κουλτούρα ξεκινά από τον ενήλικα

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Θεματικές Ενότητες

- Εισαγωγή - Προκλήσεις
- Μοντέλο PERMA
- Δράσεις που αφορούν όλα τα στοιχεία του μοντέλου
- Σχέδιο Δράσης Ευζωίας
- Συμπεράσματα

Ας σκεφτούμε…

1 πρόκληση που αφορά την ευζωία - από την καθημερινή σας εργασία (chat)

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



Αίτια του στρες των εκπαιδευτικών

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



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

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY



Συνέπειες του στρες & εξουθένωσης

Επαγγελματική Εγκατάλειψη

Εγκατάλειψη επαγγέλματος/
Πρόωρη συνταξιοδότηση

Επίδραση στην Ποιότητα Διδασκαλίας & Σχέσεις

Το στρες επηρεάζει **την ποιότητα της διδασκαλίας** τους, την ικανότητά τους να ανταποκριθούν επιτυχώς στον ρόλο τους και τις **σχέσεις** τους με μαθητές/τριες και γονείς.

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

CARDET · INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS · Thriving Schools · EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Υποκειμενική Ευζωία

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





(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).



Πηγή: www.freepik.com

Συσχέτιση

Υπάρχει 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)

Σημασία της ευζωίας των εκπαιδευτικών

Οι συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες των εκπαιδευτικών συνδέονται με την **αυτό-αποτελεσματικότητα** και την **αυτοπεποίθηση** στον ρόλο τους.

(Jennings & Greenberg, 2009).

Ευζωία εκπαιδευτικών => μεγαλύτερη **ικανοποίηση** από την εργασία τους, τη ζωή τους και την υγεία τους.

(Kern et al., 2014)



Η Ευζωία των Εκπαιδευτικών: Ένας Κόσμος Χαράς και Επιτυχίας για τους Μαθητές/τριες!

Όταν οι εκπαιδευτικοί είναι ευτυχισμένοι, ανθίζει και η ευζωία των μαθητών/τριων μας! 😋
Ένα περιβάλλον γεμάτο χαρά βοηθά τα παιδιά να νιώθουν ασφαλή και υποστηριζόμενα.

(McCallum & Price, 2010)

Η θετική διάθεση των εκπαιδευτικών μεταμορφώνει την ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών/τριών, οδηγώντας σε λαμπερές επιδόσεις 🎉 και στην εξέλιξη τους!

(Briner & Dewberry, 2007; Bajorek, Gulliford, & Taskila, 2014; Duckworth et al., 2009)

Οι χαρούμενοι/ες εκπαιδευτικοί δημιουργούν ένα θετικό κλίμα στην τάξη ✨ και χτίζουν ζεστές σχέσεις εμπιστοσύνης με τα παιδιά, κάνοντας τη μάθηση μια πραγματική απόλαυση!

(Jennings & Greenberg, 2009; OECD, 2015)

CARDET · INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS · Thriving Schools · EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Τι είναι η Θετική Ψυχολογία ;

Θετική Ψυχολογία: Είναι το επιστημονικό πεδίο που μελετά το πώς ο άνθρωπος ευδοκιμεί και αποτελεί μια εφαρμοσμένη προσέγγιση ως προς τη βέλτιστη λειτουργικότητα του ανθρώπου.

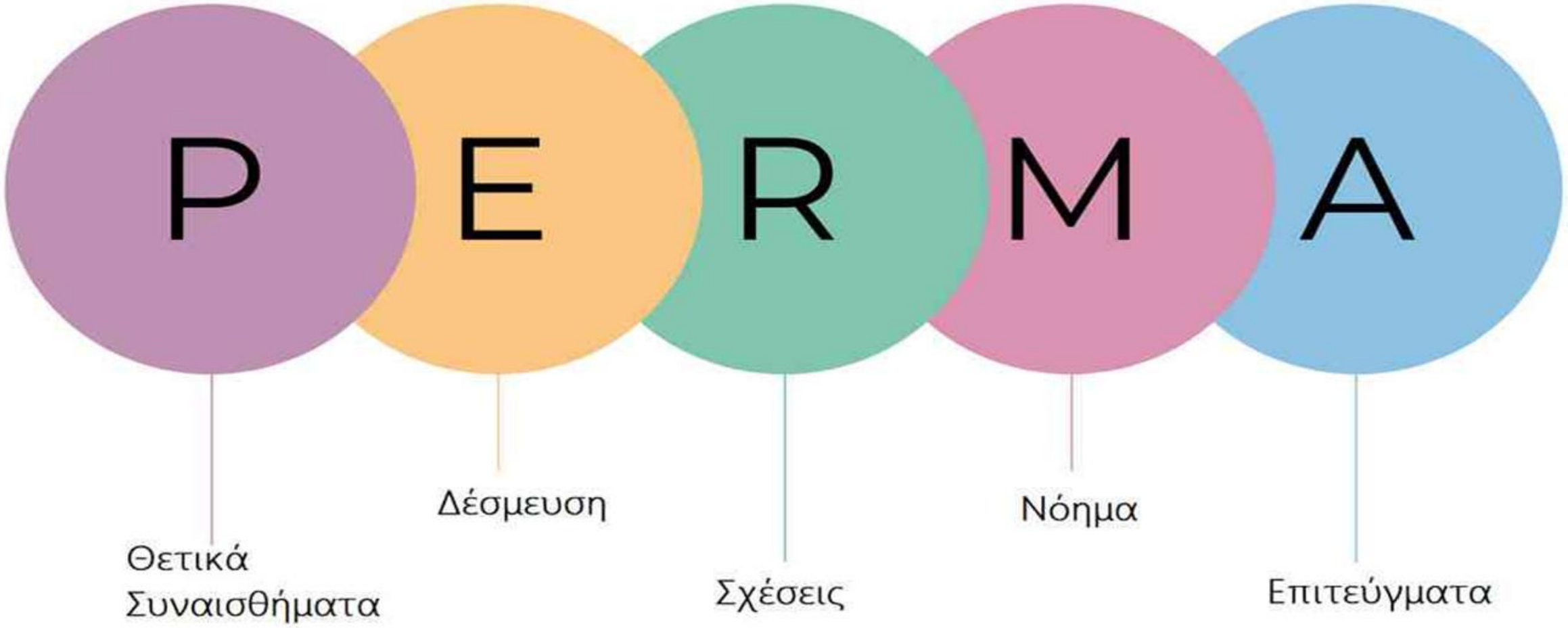
Είναι ο κλάδος που μελετά τα δυνατά στοιχεία και τις αρετές που διευκολύνουν:

- **τα άτομα** να αναπτύσσονται
- **τις κοινωνίες** να ευδοκιμούν
- **τους οργανισμούς/ σχολεία** να επιτυγχάνουν

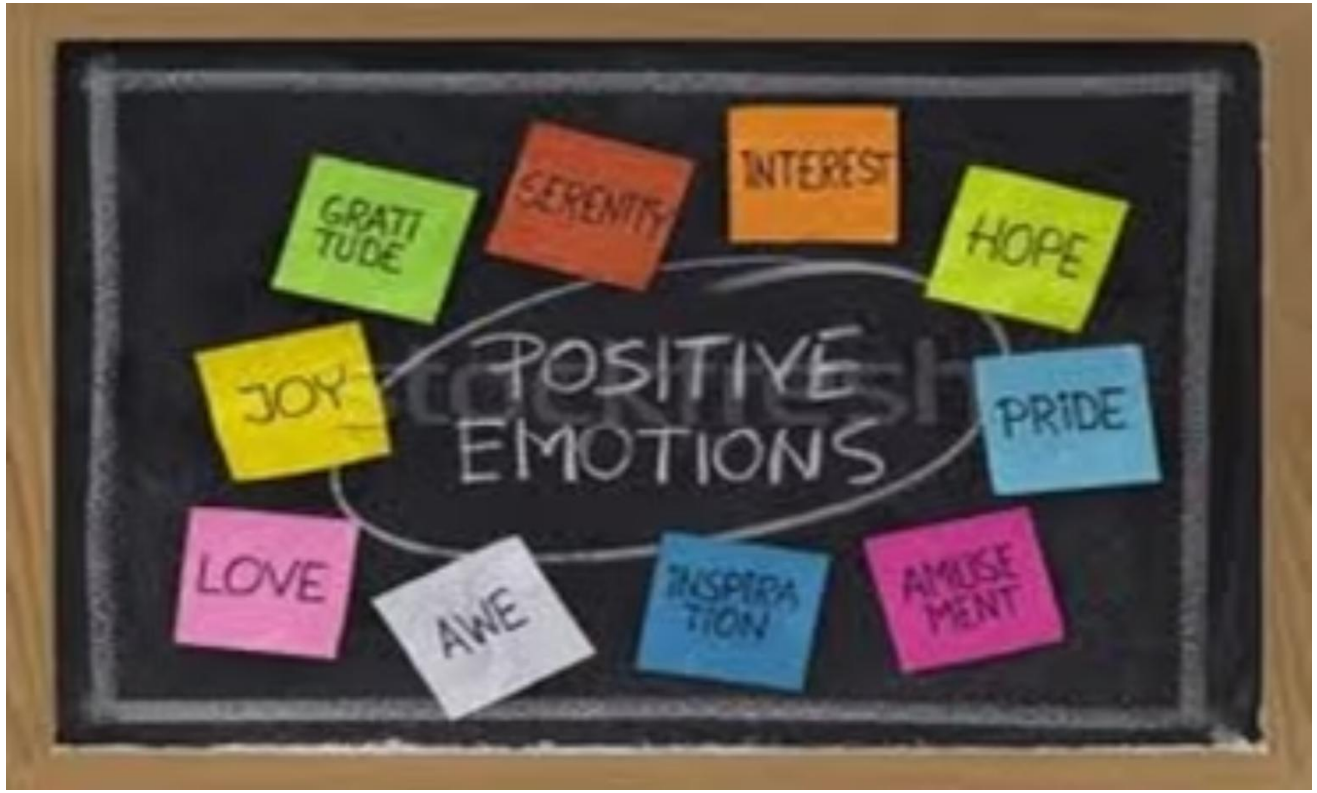
(Seligman et al., 2005)



"PERMA" (Seligman,2011)



Θετικά Συναισθήματα (P)



CARDET

INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS

Thriving Schools

EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Θετικά Συναισθήματα

- Χαρά
- Περηφάνεια
- Αγάπη
- Ευγνωμοσύνη
- Δέος



- Διασκέδαση
- Ενδιαφέρον
- Γαλήνη
- Ελπίδα
- Έμπνευση

Η θεωρία των θετικών συναισθημάτων

(Fredrickson,1998,2000)

Ακυρώνουν τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων (δρουν ως αντίδοτο)

Διευρύνουν τη σκέψη και την προσοχή

Διευρύνουν το ρεπερτόριο των επιλογών και των δράσεων (δημιουργικότητα)

Ενισχύουν προσωπικούς πόρους (σωματικούς, πνευματικούς,κοινωνικούς) μακροπρόθεσμα

Χτίζουν ψυχική ανθεκτικότητα και ευζωία

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Ας σκεφτούμε…

Μπορείτε να μοιραστείτε στο chat (προαιρετικά):

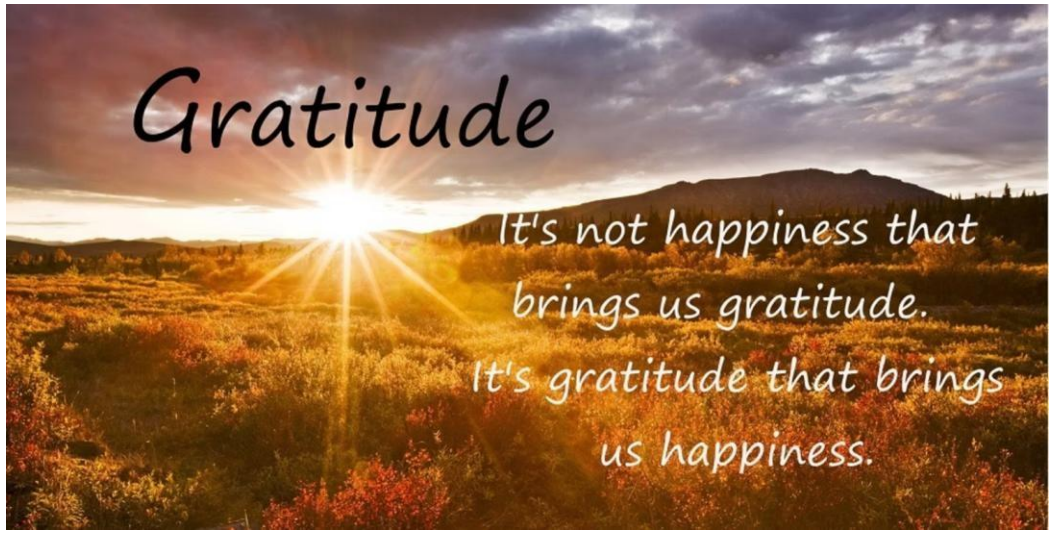
«Μια μικρή στιγμή στο σχολείο

που με έκανε να χαμογελάσω πρόσφατα (που μου προκάλεσε θετικά συναισθήματα).»



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.



CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Άσκηση: Μετρώ τις ευλογίες μου

Γράψτε 10 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες

(5 από την προσωπική και 5 από την επαγγελματική σας ζωή)

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε και να καταγράψετε τις ευλογίες σας. Αυτή η άσκηση μπορεί να ενισχύσει την ευζωία και τη θετική σας διάθεση.



Είμαι ευγνώμων που:

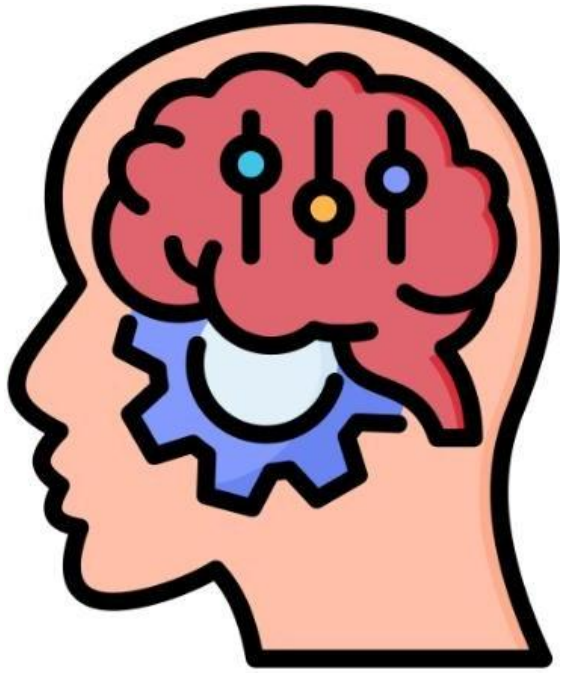
1. Είμαι...
2. Έχω...
3. Μπορώ...

Ας σκεφτούμε…

Τρία πράγματα που πήγαν καλά αυτή την εβδομάδα…

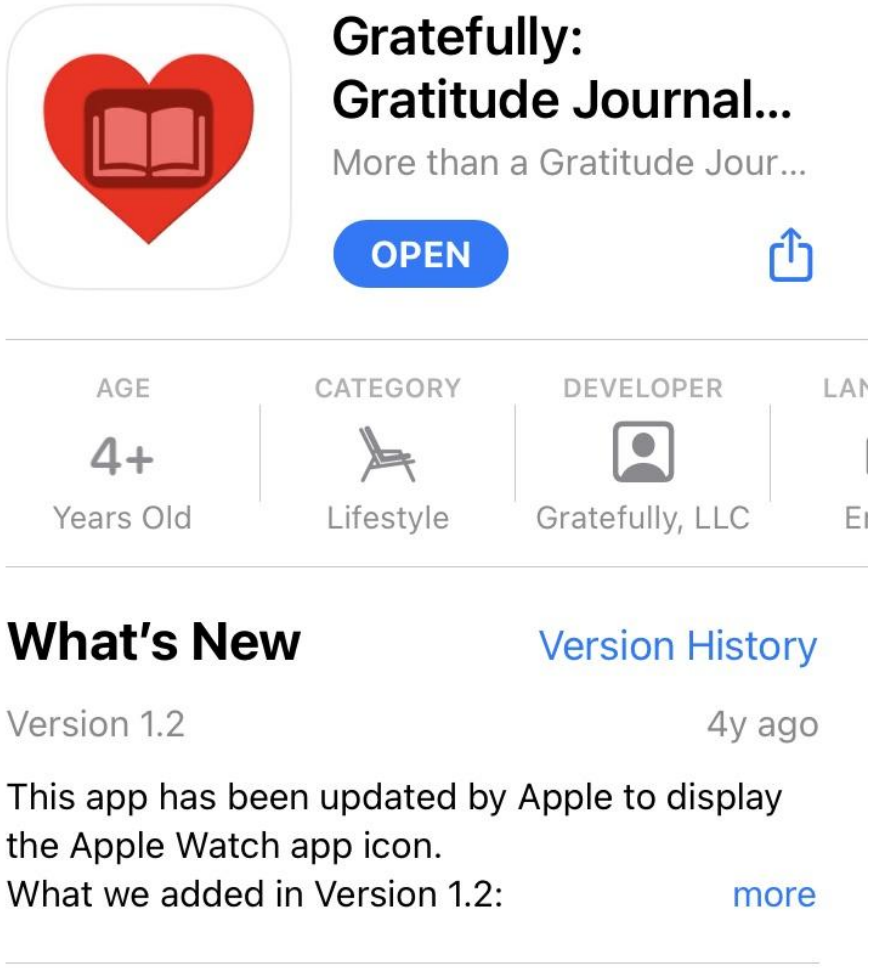
Γράψτε τα σε χαρτί

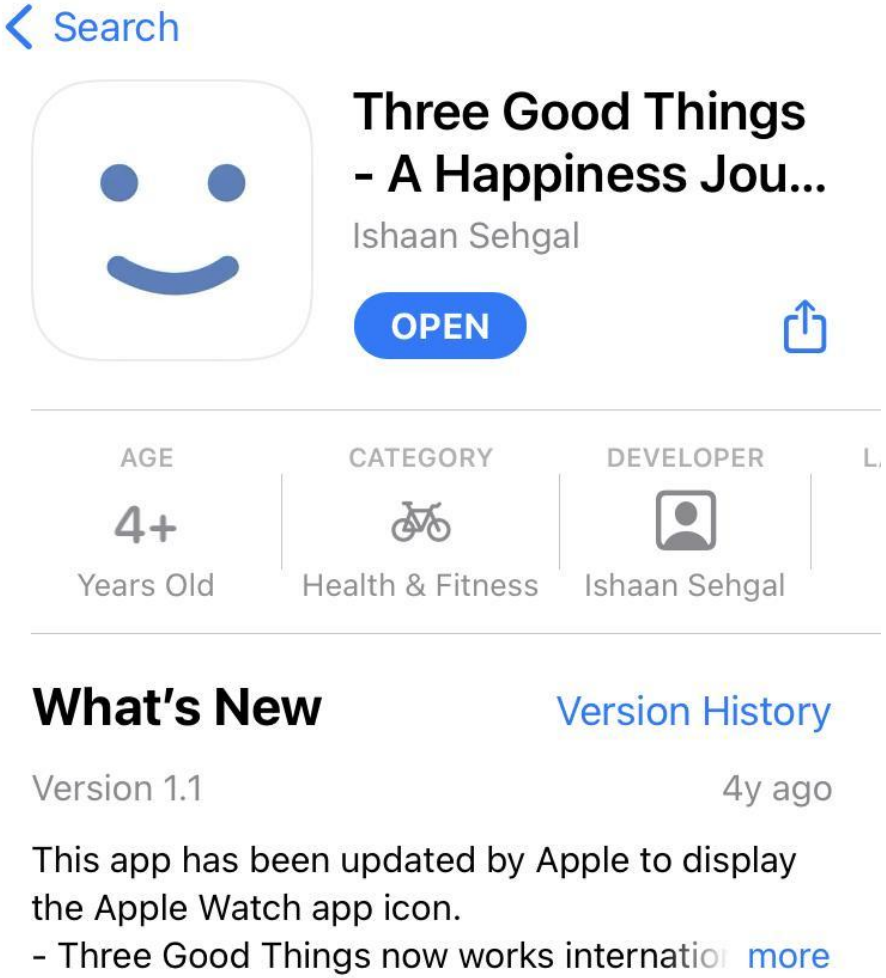
👉 Μοιραστείτε 1, αν θέλετε.



«Ο εγκέφαλος χρειάζεται εξάσκηση για να βλέπει το θετικό.»

Gratitude Apps





TAKE HOME: Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης

1 _____

Κάθε μέρα, στο τέλος της ημέρας,

2 _____

γράψτε 3 πράγματα - μικρά ή μεγάλα

3 _____

που λειτούργησαν καλά για εσάς

4 _____

και γιατί λειτούργησαν καλά.



Άσκηση για την Τάξη: What Worked Well

Τι πήγε καλά σήμερα;



CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Η όμορφη στιγμή της σχολικής ημέρας…



Καθημερινά, λίγο πριν σχολάσουμε, καθόμαστε στο ημικύκλιο μας και μοιραζόμαστε με τα παιδιά την πιο όμορφη στιγμή της μέρας μας. Καθώς οι μέρες περνούν, παρατηρώ ότι τους βγαίνει πιο αυθόρμητα και είναι πιο θετικοί.

Ενώ αρχικά κάποια παιδιά δεν ήταν αρνητικά, δυσκολεύονταν να εκφραστούν ή να βρουν μια όμορφη στιγμή να αναφέρουν στην ομάδα. Χτίζουμε λοιπόν μία καλή συνήθεια! Εύχομαι στις 21 μας μέρες να καταφέρουμε να αυτοματοποιηθεί.



Η δική μου ξεχωριστή στιγμή

Μια από τις δικές μου όμορφες στιγμές εκείνη την ημέρα, ήταν όταν το πρωί μου έδωσαν αυτά τα όμορφα λουλούδια…

Η σημασία του γέλιου



Το γέλιο είναι ΦΑΡΜΑΚΟ…

- Όταν γελάμε, το σώμα μας 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 μας
- Όταν γελάμε νιώθουμε μεγαλύτερη αισιοδοξία, είμαστε πιο φιλικοί/ες, πιο λαμπεροί/ες και σίγουρα πιο ελκυστικοί/ες.

Όταν μοιραζόμαστε στιγμές γέλιου με τους ανθρώπους γύρω μας, ενισχύουμε τον δεσμό μεταξύ μας

CARDET · INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS · Thriving Schools · EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Τρόποι για Καλλιέργεια Θετικών Συναισθημάτων

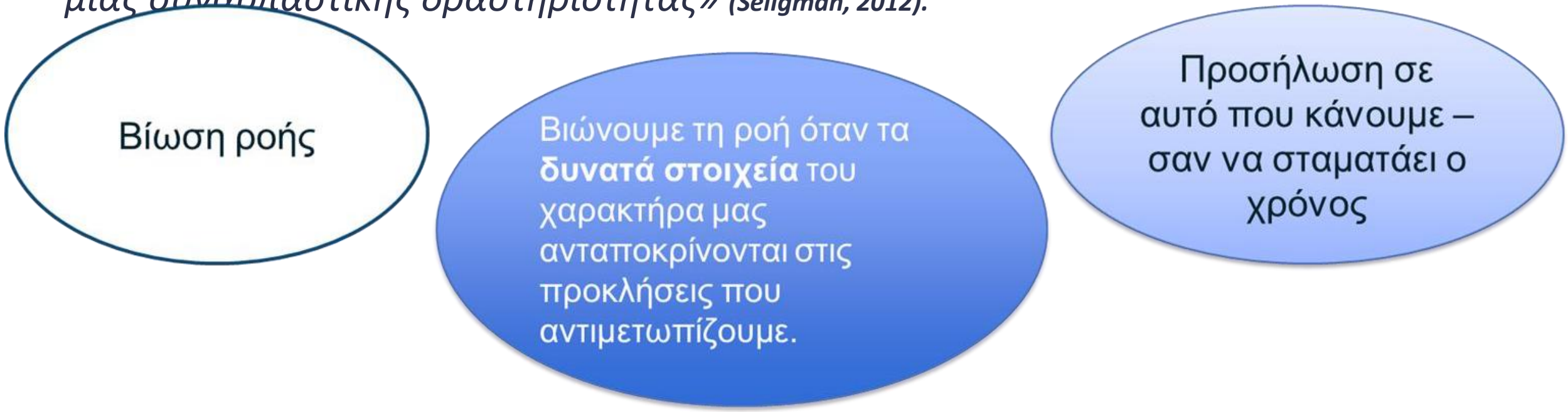
Προτεινόμενες Δράσεις:

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

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

"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).***



CARDET · INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS · Thriving Schools · EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

ΑΣΚΗΣΗ: Η στιγμή της ΡΟΗΣ μου

- Σκεφτείτε/γράψτε μία στιγμή από την εκπαιδευτική σας καθημερινότητα όπου νιώσατε απόλυτα αφοσιωμένοι/ες.
- Τι κάνατε εκείνη τη στιγμή;
- Συζήτηση



Πότε νιώθω απορροφημένος/η; Πότε χάνω την αίσθηση του χρόνου;

✨ **Top tip: 10 λεπτά την ημέρα: Επιλέγω μία δραστηριότητα που μου δίνει ενέργεια**.

CARDET · INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS · Thriving Schools · EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Δυνατά Στοιχεία του χαρακτήρα (Character Strengths) -

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

(Wood et al, 2011)



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

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

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

1) ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ 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

Μπορείτε να κάνετε ένα δέντρο με το ονόμα του κάθε εκπαιδευτικού σε κάθε κλαδί και να γράψετε τα δυνατά στοιχεία σας.



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 ευζωία
- Να βελτιώσει την απόδοση στην εργασία για μαθητές/τριες και ενήλικες
- Να αναπτύξει δεξιότητες για μάθηση και επίτευξη

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Επομένως…

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

Βασικές αρχές για την πρακτική ενίσχυση των δυνατών σημείων…

1) Πίστη ότι κάθε άτομο έχει δυνατότητες και αυτές είναι που αποτελούν τη **μοναδικότητα** του (όχι οι αδυναμίες τους)

2) Εκεί που επικεντρωνόμαστε, αυτό πραγματοποιείται («αυτοεκπληρούμενη προφητεία»)

3) Η **θετική γλώσσα** που χρησιμοποιούμε κάνει τη διαφορά

4) Όλα τα άτομα έχουν τη δύναμη να επιτύχουν, να ανακαλύψουν το περιβάλλον τους και να γίνουν χρήσιμα για την κοινωνία

5) Η θετική αλλαγή επιτυγχάνεται στο πλαίσιο ύπαρξης **αυθεντικών σχέσεων** – πραγματικό ενδιαφέρον

1) Χρησιμοποιώ θετικό λεξιλόγιο για κάθε παιδί/συνάδελφο



CARDET

INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS

Thriving Schools

EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

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 κίνδυνο θνησιμότητας
- Μειωμένο κίνδυνο ψυχικής/σωματικής νοσηρότητας
- Θετική επίδραση στην ανάρρωση από ορισμένες ασθένειες

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

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Πώς ενισχύονται οι 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" 😊

.

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Μετρήστε τις πράξεις καλοσύνης σας ή προωθήστε την παρακάτω

ΑΣΚΗΣΗ

1

Μετρήστε τις πράξεις καλοσύνης που κάνετε κάθε μέρα και παρακολουθήστε τις,

ώστε να μπορείτε να αναφέρετε το σύνολο στο τέλος της εβδομάδας.

2

Ή προσέξτε όταν κάποιος/α κάνει κάτι σκόπιμα ευγενικό για εσάς.

3

Ασκήστε την καλοσύνη σας σε 3 άτομα εκείνη την ημέρα.

CARDET

INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS

Thriving Schools

EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Πώς ενισχύουμε τη Θετική Επικοινωνία;

- **Επιβράβευση των θετικών στοιχείων** αντί αναγνώριση 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**



CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Θετικές σχέσεις μεταξύ των συναδέλφων:

Στην πράξη, πώς ενισχύονται;

- ❑ Χτίσιμο εμπιστοσύνης
- ❑ Καθοδήγηση/Mentoring
- ❑ Αποδοχή διαφορετικότητας/ συμπερίληψη
- ❑ Ανοικτή Επικοινωνία
- ❑ Σεμινάρια θετικών Σχέσεων
- ❑ Ενδυνάμωση Ομαδικότητας / Συναδελφικότητας
- ❑ Συνδιδασκαλίες/ Μοίρασμα υλικού
- ❑ Αναγνώριση/Επιβράβευση/Εκτίμηση Προσπάθειας
- ❑ Πείτε χαρούμενα 'Καλημέρα'
- ❑ Τυχαίες πράξεις καλοσύνης στην εργασία

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Η γλώσσα του σώματος - μη λεκτική επικοινωνία

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



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 οικογένειας, 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 ή γενναιοδωρίας τους.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε την επιστολή σας σε περίπου **300 λέξεις.**

SCAN ME



CARDET
INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS
Thriving Schools
EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Καλλιέργεια Ευγνωμοσύνης





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

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

M- Meaning (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.

Πώς να δομήσετε ΝΟΗΜΑ;



Επανεξετάστε τα δυνατά σας σημεία.

Σε τί είστε πραγματικά καλοί/ές ή παθιασμένοι/ες; Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να τα εφαρμόσετε αυτά στη ζωή και την εργασία σας.

Εμπλακείτε σε ένα σκοπό ή έναν οργανισμό που έχει σημασία για εσάς.

Αφιερώστε χρόνο με άτομα για τα οποία νοιάζεστε.

Να είστε **αυθεντικοί** – αγκαλιάστε τον «αληθινό» σας εαυτό.

CARDET

INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS

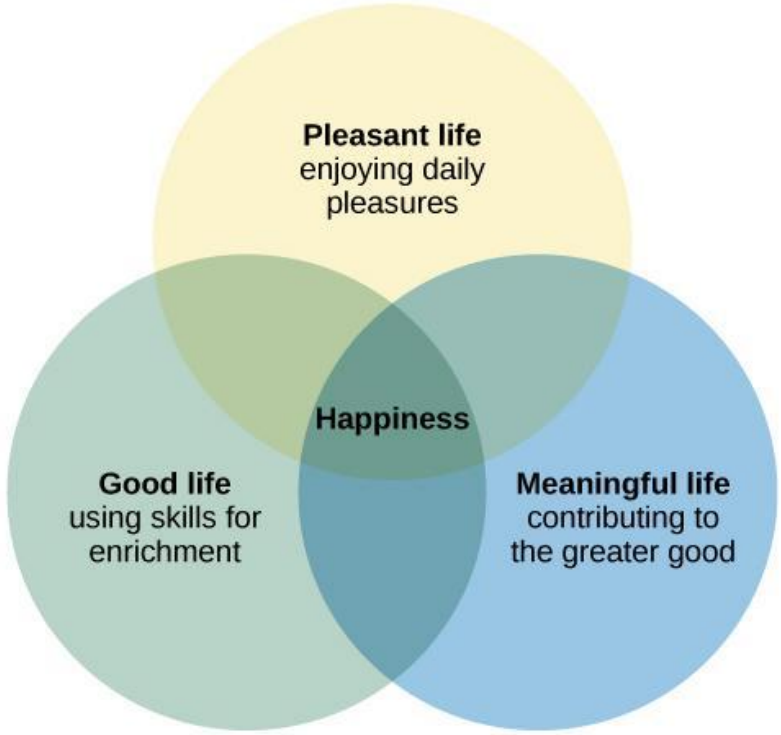
Thriving Schools

EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Θεωρία Αυθεντικής Ευτυχίας (Seligman, 2003)

Αυθεντική Ευτυχία

- Η ζωή με ΝΟΗΜΑ
- Η ΚΑΛΗ ζωή (Δέσμευση)
- **Η ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ζωή** (Θετικά Συναισθήματα)



CARDET · INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS · Thriving Schools · EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Α. Η Ευχάριστη Ζωή (Θετικά συναισθήματα)

Απολαμβάνοντας καθημερινές απολαύσεις

- Δημιουργήστε όμορφες στιγμές
- Καταγράψτε τις όμορφες στιγμές
- Μοιραστείτε τις όμορφες στιγμές



CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Β. Η Καλή Ζωή (χρήση δεξιοτήτων για εμπλουτισμό)

Βρίσκοντας τη δική μου «ροή»

Ροή είναι η ψυχολογική κατάσταση που περιλαμβάνει έντονο επίπεδο συγκέντρωσης και μια επακολουθούμενη αύξηση στην επίδοση

Είμαι πλήρως δεσμευμένος/η σε μια δραστηριότητα, ιδιαίτερα κάποια που περιλαμβάνει την ενεργοποίηση της δημιουργικής μου ικανότητας/ δυνατότητας

(Csikszentmihalyi, 1990)





Γ. Η Ζωή με Νόημα (συμβάλλοντας στο ευρύτερο καλό)

- Δημιουργώ το δικό μου όραμα για τη ζωή/εργασία
- Το υπενθυμίζω στον εαυτό μου καθημερινά
- Αφιερώνω χρόνο για να το σκεφτώ και να βρω τρόπους να το υλοποιήσω
- Το πιο σημαντικό είναι ότι το όραμά μου συμβάλλει στη βελτίωση/ευζωία άλλων συνανθρώπων
- **Αισθάνομαι μέλος κάτι μεγαλύτερου**. Περνώ χρόνο με τα παιδιά, επισκέπτομαι μια τοποθεσία που με εμπνέει, ατενίζω τα αστέρια ή γίνομαι μέλος ενός συλλόγου.
- Γίνομαι πιο **φιλάνθρωπος/η.** Προσφέρω στους άλλους τον χρόνο μου, προσφέρομαι να βοηθήσω τους γείτονες ή τους φίλους, σκέφτομαι να δώσω αίμα ή να εργαστώ εθελοντικά.





Πώς να χρησιμοποιήσω τα δυνατά μου στοιχεία;

Εντοπίζοντας το Νόημα στην καθημερινή ζωή

Διάρκεια (3 λεπτά)	Οδηγίες: Γράψτε τα 5 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σας και πώς μπορείτε να τα εφαρμόσετε στην καθημερινή σας ζωή.	
	Δυνατότητες	Πώς μπορώ να εφαρμόσω τα δυνατά μου σημεία για το γενικό καλό/ προκειμένου να έχω θετικό αντίκτυπο στους άλλους;
	1. Αγάπη για μάθηση	π.χ. Παρακολούθηση σεμιναρίων, εργαστηρίων και συνεδρίων στον τομέα των ενδιαφερόντων μου- Εντοπίζω θέματα για τα οποία μπορώ να μοιραστώ τις γνώσεις μου με τους συναδέλφους μου.
	2. Καλοσύνη	π.χ. 1) Κάντε μια τυχαία πράξη καλοσύνης εβδομαδιαίως για κάποιον που δεν γνωρίζετε/ κάποιον στο σχολείο. 2) Δώστε αίμα σε τακτά χρονικά διαστήματα. 3) Επισκεφθείτε κάποιον σε γηροκομείο ή ξενώνα.
	3. Δημιουργικότητα	π.χ.Να γράφω ένα άρθρο, δοκίμιο, διήγημα, ποίημα, να ζωγραφίζω μία φορά την εβδομάδα (και να το μοιράζομαι για να εμπνεύσω άλλους).
	4. Σοφία	π.χ. Να γίνω μέντορας ενός νέου συναδέλφου.
	5. Κοινωνική Νοημοσύνη	π.χ.Να ακούω τους συναδέλφους/ φίλους ή συγγενείς με ενσυναίσθηση, χωρίς να προετοιμάζω αντικρούσεις, να μπαίνω στη θέση τους

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Προσδιορίζοντας τον σκοπό μου

Διάρκεια

(3 λεπτά)

Εισαγωγή:

- Τι απολαμβάνω να κάνω;/Πότε «μπαίνω» σε κατάσταση ροής;
- Ποιό είναι το νόημα της δουλειάς μου;
- Τι έχει νόημα για μένα (προσωπικά);



Δραστηριότητα: Η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου



Φανταστείτε τον καλύτερο δυνατό εαυτό σας σε ένα μέλλον όπου τα πράγματα έχουν πάει όσο το δυνατόν καλύτερα και έχετε πετύχει όλους τους στόχους σας (προσωπικά, επαγγελματικά, κοινωνικά).

Συμβουλές:

- Για να κάνετε οραματισμό, φανταστείτε όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες.
- Σκεφτείτε μια σκηνή στην οποία θα μπορούσε να βρεθεί ο καλύτερος δυνατός εαυτός σας και φανταστείτε τις **εικόνες**, τους **ήχους** και τα **συναισθήματα** που θα βιώνατε.

Μοιραστείτε (εθελοντικά):

- Τι είδατε; Τι ακούσατε;
-Τι συναισθήματα σας προκαλεί αυτό το ταξίδι;

Δραστηριότητα: Η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου



!!! Η εκτέλεση αυτοκαθοδηγούμενων, θετικών ασκήσεων σε καθημερινή βάση οδηγεί σε αυξημένη ευτυχία σε διάστημα δύο εβδομάδων σε σχέση με τις ουδέτερες ή αρνητικές προβολές

Καθημερινό θετικό νοητικό ταξίδι στο μέλλον:

Για την επόμενη εβδομάδα, αφιερώστε 5 λεπτά, οραματιζόμενοι τον καλύτερο δυνατό εαυτό σας κάθε μέρα. Επικεντρωθείτε σε έναν τομέα ανά ημέρα, διατρέχοντας κάθε τομέα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Καταγράψτε την πρακτική σας.

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

A – Achievements (Επιτεύγματα)

- Η αίσθηση της επίτευξης σημαίνει ότι **εργαστήκαμε για την επίτευξη των στόχων μας**, ότι καταφέραμε να κατακτήσουμε μια δεξιότητα 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 της επίτευξης και να πούμε **«τα κατάφερα και τα κατάφερα καλά».**

(Seligman, 2012).



Τρόποι να Φτάσουμε σε Επιτεύγματα

1. ΘΕΣΕ ΣΤΟΧΟΥΣ

2. ΣΥΝΔΕΣΕ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ

3. ΥΙΟΘΕΤΗΣΕ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

4. ΓΙΟΡΤΑΣΕ ΤΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ ΣΟΥ

5. ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΞΑΝΑ

CARDET INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS Thriving Schools EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

1. Θέσε Στόχους

- ✓ Θυμήσου ότι οι μεγαλύτεροι στόχοι μπορεί να χρειαστούν περισσότερο χρόνο για να επιτευχθούν.
- ✓ Για να διατηρήσεις το κίνητρο, θέσε στον εαυτό σου μια σειρά από μικρότερους στόχους ως δείκτες και σκαλοπάτια προς τον μεγάλο στόχο.
- ✓ Οι στόχοι πρέπει να είναι **SMART:**



- ✓ Ποια δυνατά στοιχεία σου έχεις χρησιμοποιήσει για να πετύχεις στο παρελθόν; Μπορούν να σε βοηθήσουν ξανά;

Θέστε την ευζωία ως στόχο: Οι άνθρωποι που έχουν στόχους που επικεντρώνονται στην προσωπική ανάπτυξη και στις συνδέσεις με τους άλλους (και όχι σε υλικά αγαθά) αποκομίζουν **μεγαλύτερη αύξηση της ευζωίας** (Lyubomirsky & Sheldon, 2005).

2. Σύνδεσε Στόχους με Αξίες

- ✓ Γνωρίζουμε ότι οι στόχοι είναι πιο πιθανό να επιτευχθούν αν συνδέονται με προσωπικές μας αξίες & ενδιαφέροντα. (Sheldon & Marko, 2001).
- ✓ Όταν απολαμβάνεις τα επιτεύγματά σου, ποια από αυτά ξεχωρίζουν πραγματικά ως ισχυρά κίνητρα; Αυτό μπορεί να αποτελεί ένδειξη ισχυρών αξιών που μπορούν να αξιοποιηθούν στο μέλλον.



3. Υιοθέτησε Νοοτροπία Ανάπτυξης

- ✓ Να θυμάσαι ότι η αποτυχία είναι ο δρόμος προς την αριστεία
- ✓ Διατήρησε μια θετική προσέγγιση, που σου επιτρέπει να θεωρείς τα λάθη ως μέρος της μαθησιακής διαδικασίας και όχι ως κάτι που σε καθορίζει και εξαντλεί τα κίνητρα και την επιμονή σου.
- ✓ Οι άνθρωποι με απαισιόδοξο επεξηγηματικό στυλ (εκείνοι που είναι πιο πιθανό να πουν «δεν θα μπορέσω ποτέ να το κάνω αυτό, είναι βέβαιο ότι θα αποτύχω») είναι λιγότερο πιθανό να επιμείνουν στους στόχους τους, λαμβάνοντας την αιτία της αποτυχίας ως παρατεταμένη και προσωπική τους (Seligman & Schulman, 1986).



Τι είναι η νοοτροπία ανάπτυξης;

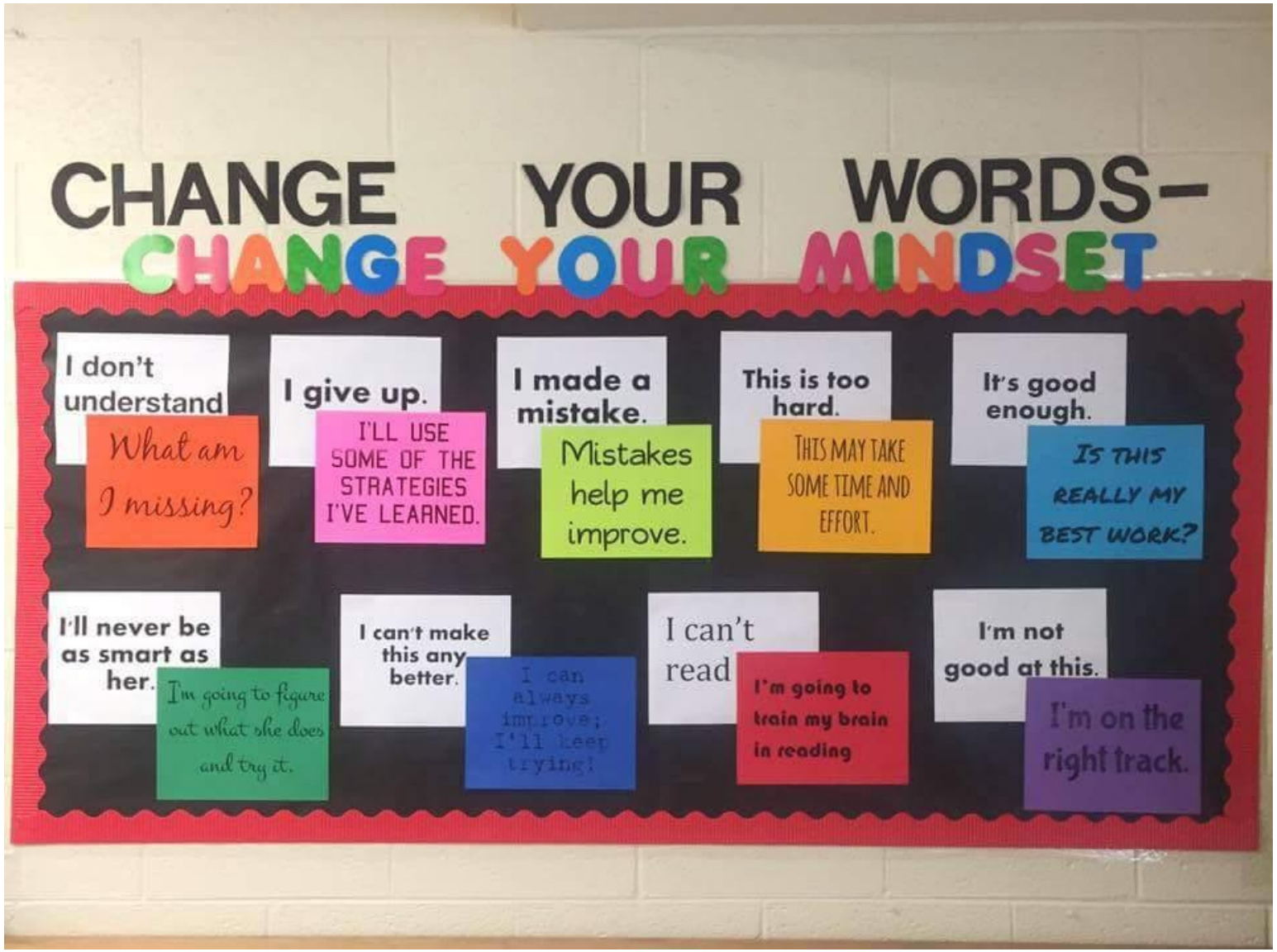


Νοοτροπία Ανάπτυξης είναι «η κατανόηση ότι οι ικανότητες μπορούν να αναπτυχθούν». Όσοι/ες έχουν νοοτροπία ανάπτυξης πιστεύουν ότι μπορούν να γίνουν πιο έξυπνοι/ες, πιο ευφυείς και πιο ταλαντούχοι/ες μέσα από τον χρόνο και την προσπάθεια που καταβάλλουν.

Σταθερή Νοοτροπία υποθέτει ότι οι ικανότητες και η κατανόηση είναι σχετικά σταθερές. Όσοι/ες έχουν σταθερή νοοτροπία μπορεί να μην πιστεύουν ότι η νοημοσύνη μπορεί να βελτιωθεί ή ότι είτε «την έχεις είτε δεν την έχεις» όταν πρόκειται για ικανότητες και ταλέντα.

(Mindset Works, n.d.)

Αλλάζω λέξεις, αλλάζω σκέψη.

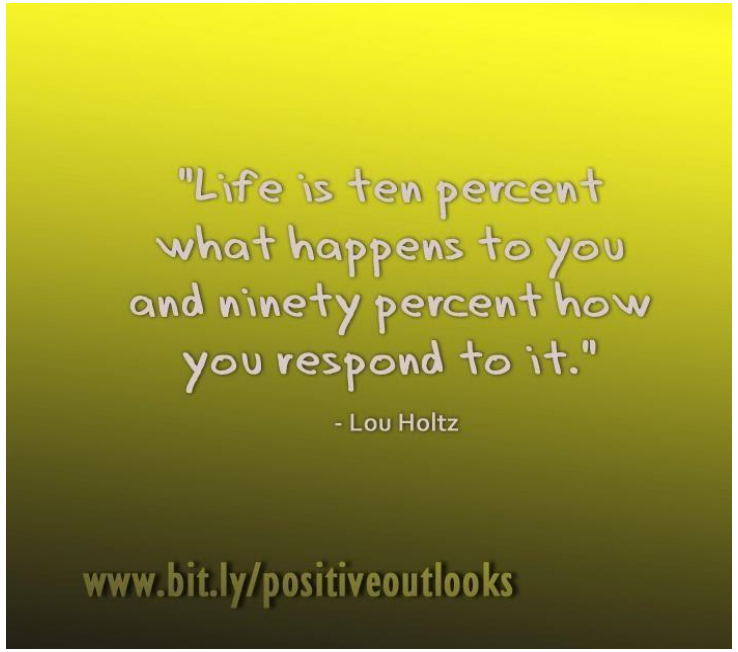




Ευελιξία στη σκέψη

Η ζωή δεν είναι πάντα όπως θα έπρεπε, ή όπως θα θέλαμε να είναι...

Ο τρόπος που την αντιμετωπίζεις κάνει τη διαφορά!





4. Γιόρτασε τις επιτυχίες σου...

Ποιος είναι ο δικός σου ξεχωριστός τρόπος να γιορτάζεις;

1. ΒΡΕΣ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

Παραδείγματα για να γιορτάσεις, φροντίζοντας τον εαυτό σου:

- Δείπνο με αγαπημένα άτομα
- Περπάτημα ή τρέξιμο στο πάρκο
- Δέστε το ηλιοβασίλεμα ή την ανατολή του ήλιου
- Μια θεραπεία μασάζ ή άλλη περιποίηση
- Βράδυ με παιχνίδια και φίλους
- Οργανώστε μια περιπέτεια
- Δοκιμάστε ένα νέο χόμπι

2. ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΩ ΚΙ ΑΛΛΟΥΣ (ιδιαίτερα αυτούς που μπορεί να με βοήθησαν)

3. ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΟΥ

Μπορείς να αναστοχαστείς, χρησιμοποιώντας τις πιο κάτω ερωτήσεις:

- Τι απόλαυσα περισσότερο σε αυτό το ταξίδι;
- Τι έκανα καλά;
- Ποιες δυνατότητες μου αξιοποίησα;
- Ποιες δεξιότητες απέκτησα;
- Για ποιο πράγμα νιώθω περισσότερη αυτοπεποίθηση;
- Πώς ξεπέρασα τις δυσκολίες που συνάντησα;
- Τι θα άλλαζα την επόμενη φορά;



CARDET · INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS · Thriving Schools · EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Ας σκεφτούμε...

Οι δικές μου μικρές νίκες...



- Γράψτε μία μικρή νίκη που πετύχατε πρόσφατα στη δουλειά σας.
- Πώς σας έκανε να νιώσετε;

5. Δοκίμασε Ξανά

Αν δεν πετύχεις στην αρχή, δοκίμασε ξανά!

Δεν το έχεις καταφέρει, **ΑΚΟΜΑ!**





Δηλώσεις Αυτοσυμπόνοιας

- ✓ «Ας είμαι ευγενικός/ή με τον εαυτό μου αυτή τη στιγμή».
- ✓ «Έχω το δικαίωμα να φροντίζω τις ανάγκες μου».
- ✓ «Είμαι αρκετός/ή».
- ✓ «Είμαι άνθρωπος και είναι φυσιολογικό να κάνω λάθη. Το λάθος αυτό δεν με ορίζει».
- ✓ «Συγχωρώ τον εαυτό μου για αυτό το λάθος. Έκανα ό,τι καλύτερο μπορούσα με τα δεδομένα που είχα τότε».
- ✓ «Αυτό το λάθος είναι ένα μάθημα, όχι μια αποτυχία»
- ✓ «Αυτή η στιγμή είναι δύσκολη, αλλά θα περάσει. Είμαι δυνατός/ή».
- ✓ «Δεν είμαι μόνος/η σε αυτό. Όλοι οι άνθρωποι βιώνουν αποτυχίες και δυσκολίες».
- ✓ «Επιλέγω να μάθω από αυτό και να συνεχίσω με περισσότερη εμπειρία».

CARDET · INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS · Thriving Schools · EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Αυτό-συμπόνοια/ αυτοφροντίδα στην καθημερινότητα

- ✓ Κάνω ένα διάλειμμα και περπατώ στον κήπο
- ✓ Λέω όχι σε πράγματα που δεν θέλω να κάνω χωρίς να αισθάνομαι ενοχές
- ✓ Απενεργοποιώ τις συσκευές και πηγαίνω για ύπνο νωρίς
- ✓ Κάνω μια ωραία χαλαρωτική βραδιά περιποίησης
- ✓ Τηλεφωνώ σε έναν/μια φίλο/η
- ✓ Αγοράζω στον εαυτό μου λουλούδια
- ✓ Αφήνω τον εαυτό μου να πάρει άδεια
- ✓ Ύπνος
- ✓ Σκέφτομαι ένα χόμπι και αφιερώνω 10 λεπτά για να κάνω κάτι που μου αρέσει
- ✓ Φτιάχνω το αγαπημένο μου γεύμα
- ✓ Κάνω κάτι που θα απολαύσει το παιδί που κρύβω μέσα μου

Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα εμπόδια και δυσκολίες;

Μπορείτε να μοιραστείτε κάποιες από τις δικές σας συνήθειες.

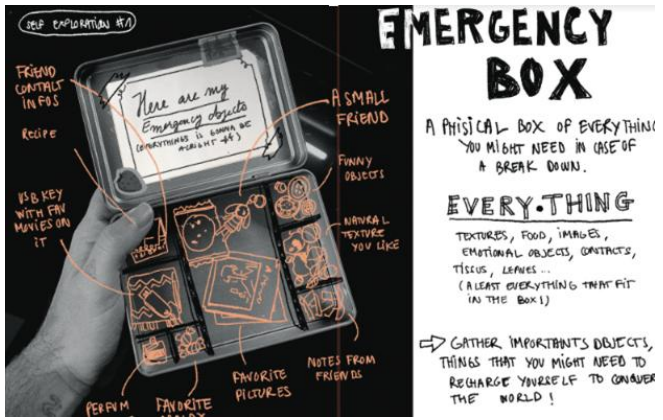


Κουτί Έκτακτης Ανάγκης

Δημιούργησε το δικό σου κουτί έκτακτης ανάγκης (ηλεκτρονικό/φυσικό) για να το έχεις διαθέσιμο ανά πάσα στιγμή, όταν χρειαστεί να αντιμετωπίσεις μια δύσκολη μέρα.

Κάποιες ιδέες σχετικά με το τι μπορείτε να βάλετε στο κουτί:

- ✓ Αγαπημένο τραγούδι
- ✓ 1 ή 2 φωτογραφίες (τοπίο + αγαπημένα πρόσωπα)
- ✓ Κάτι που απολαμβάνετε (κόκκοι καφέ, λεβάντα, το αγαπημένο σας σνακ κ.λπ...)
- ✓ Μια ταινία που σας κάνει πάντα να χαμογελάτε
- ✓ Σημειωματάριο ή χαρτί και στυλό
- ✓ Μια υφή που σας αρέσει (μαλλί, χαρτί με φυσαλίδες, ξύλο...)
- ✓ Τα στοιχεία επαφής ενός/μιας φίλου/ης
- ✓ Μια υπενθύμιση ενός επιτεύγματος σας

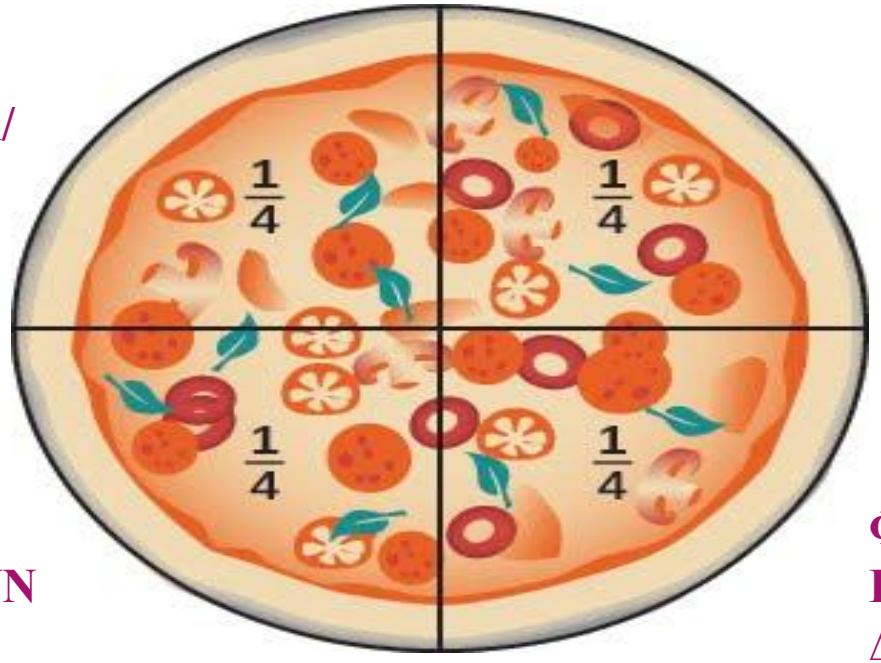


Η πίτσα της ανθεκτικότητας

Δημιούργησε μία πίτσα, διαιρεμένη σε 4 μέρη. Σε κάθε μέρος δώσε ένα διαφορετικό θέμα (ή γεύση). Γράψε φράσεις σε κάθε μέρος, που αντιπροσωπεύουν τη στάση σου **σχετικά με το** θέμα.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ/ ΣΧΕΣΕΙΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΕΙΣ



ΡΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΕ ΒΟΗΘΟΥΝ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ/ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

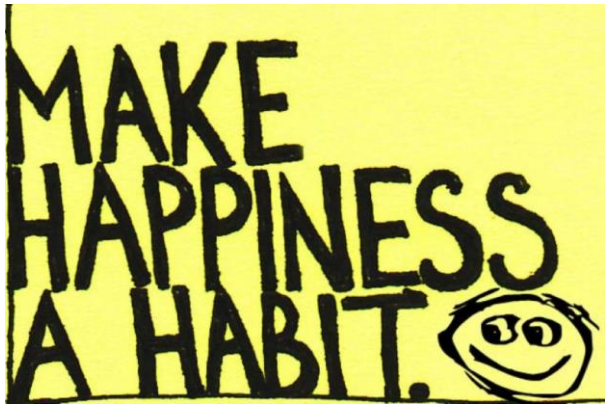
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ - Η συνταγή για μια ζωή με ΝΟΗΜΑ

Η συνταγή για μια ζωή με ΝΟΗΜΑ

Κάθε μέρα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον 2 πράξεις:

- Μια **ευχάριστη ατομική** δραστηριότητα (π.χ. Διάβασμα ή μουσική)
- Μια ευχάριστη δραστηριότητα **με άλλους** (π.χ. Συνάντηση για δείπνο)
- Μια σημαντική πράξη ή μια πράξη με **νόημα** (π.χ. Επίσκεψη σε έναν απομονωμένο συγγενή).

Οι χαρούμενοι άνθρωποι είναι πιο υγιείς.
Επενδύστε στη **δική σας** υγεία επενδύοντας στην **ευτυχία**.



Προσωπικό Σχέδιο Δράσης ‘PERMA’ (παράδειγμα)

Θετικά Συναισθήματα **Τι σε κάνε να νιώθεις καλά;**	**Δέσμευση** **Τι δραστηριότητες σε κάνουν να ξεχνάς τον χρόνο;**	**Σχέσεις** **Ποιός σου φέρνει χαρά, γαλήνη, υποστήριξη;**	**Νόημα** **Τι είναι σημαντικό για εσένα;**	**Επιτεύγματα** **Ποιοι είναι οι στόχοι σου; Πώς επιτυγχάνονται;**
Αγαπημένη ταινία, μουσική που σε κάνει να γελάς, να χαλαρώνεις	Παζλ ή επιτραπέζια	Συναντήσεις δια ζώσης ή διαδικτυακά	Πνευματικές δραστηριότητες	Λίστα εργασιών – Προτεραιότητες
Παιχνίδια με οικογένεια, φίλους, συναδέλφους	Μουσικό όργανο	Έκφραση εκτίμησης σε συναδέλφους	Δωρεά σε φιλανθρωπικό ίδρυμα	SMART στόχοι
Φυσική άσκηση και ασκήσεις αναπνοής	Yoga ή διαλογισμός	Φωτογραφίες ή αναμνηστικά με φίλους για να θυμηθείτε στιγμές	Πακέτο φροντίδας σε συγγενή ή φίλο	Νέος ρόλος και ευθύνες στη δουλειά
Βόλτα στη φύση καί σύνδεση με αισθήσεις	Συγγραφή ιστορίας/ ποιήματος	Ενεργητική ακρόαση και ενσυναίσθηση όταν βοηθάμε κάποιον με πρόβλημα	Συλλογή χρημάτων για ένα σκοπό	Μια μεγάλη εργασία (στο σπίτι)
«Τι πήγε καλά» / «Τρία καλά πράγματα» κάθε μέρα	Δημιουργικές ενασχολήσεις (ζωγραφική, πλέξιμο)	Ευχαριστήριο σημείωμα ή μήνυμα που δείχνει ότι σκέφτηκα κάποιον	Εθελοντισμός στην κοινότητα	Νέα γνώση (σεμινάρια, podcast)
Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης	Αθλήματα	Υπενθύμιση σε κάποιον/α ότι τον/την αγαπάμε	Μετάδοση γνώσεων	Στόχοι άσκησης με τρόπο που να επιβραβεύουν και να κινητοποιούν
Πλάνα για το κοντινό ή μακρινό μέλλον.	Κηπουρική		Μνημόσυνο, ανάμνηση κάποιου αγαπημένου	Ισορροπία προσωπικού και επαγγελματικού χρόνου.
	Μαγειρική			
	Άλμπουμ με φωτογραφίες ή βίντεο από ένα πρόσφατο ταξίδι			

Ευζωία του/της εκπαιδευτικού

ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ



CARDET

INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS

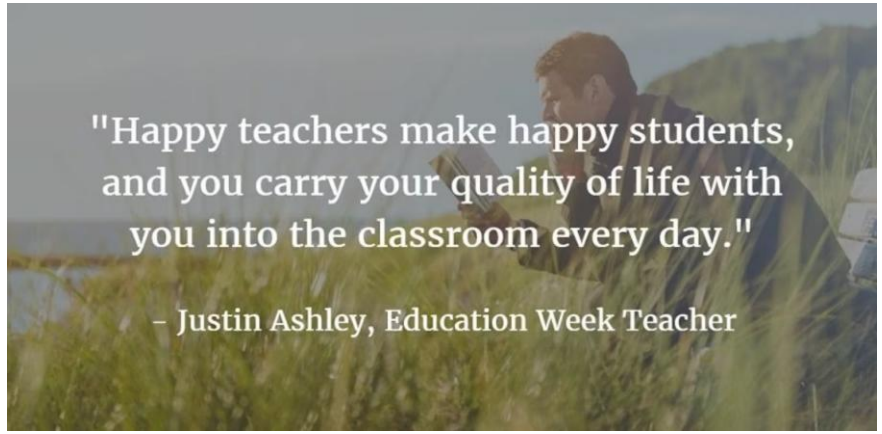
Thriving Schools

EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Η Καρδιά του Σχολείου είμαστε Εμείς

«Οι μαθητές/τριες δεν θα θυμούνται όσα τους διδάξαμε, αλλά θα θυμούνται πώς τους κάναμε να νιώσουν.

- **Όταν ένας/μία εκπαιδευτικός ανθίζει, ολόκληρο το σχολείο ανθίζει μαζί του/της.**»



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 us which may be made of the information contained therein. [Project Number: 626146-EPP-1-2020-2-EL-EPPKA3-PI-POLICY]

SCAN ME

CARDET

INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS

Thriving Schools

EUROPEAN TEACHER
WELLBEING & CAREER
OBSERVATORY

Όραμα, αποστολή, σκοπός Παρατηρητηρίου

Το όραμα

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

Η αποστολή

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

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 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.

CARDET · INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS · Thriving Schools · EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

Πώς θα εφαρμόσετε το δικό σας σχέδιο δράσης ευζωίας;

Για τον επόμενο μήνα (4 εβδομάδες):

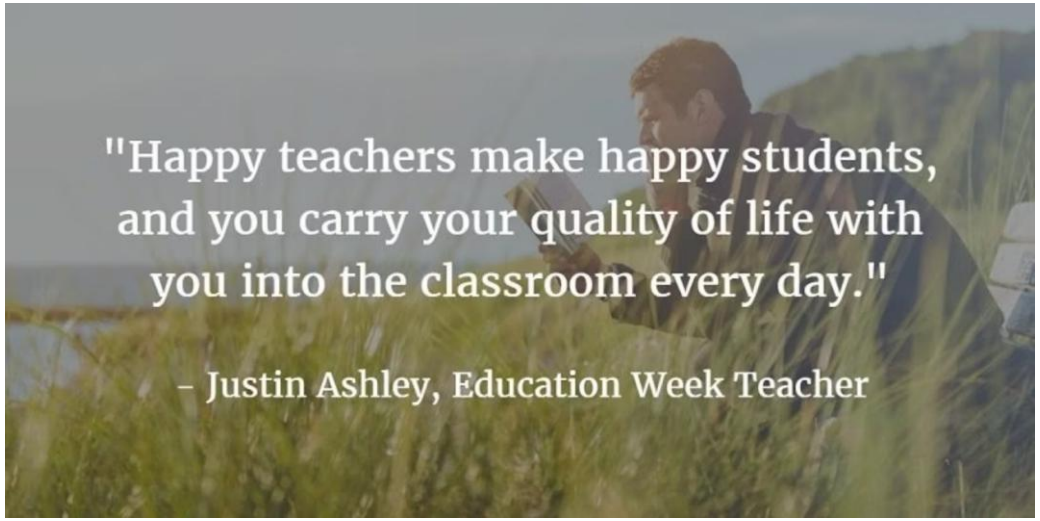
- ✓ Επιλέγετε 3–4 μικρές πρακτικές
- ✓ Που να αφορούν τη δική σας ΕΥΖΩΙΑ
- ✓ Παρατηρείτε τι αλλάζει

Δεν χρειάζεται τελειότητα.

Χρειάζεται συνέπεια σε κάτι μικρό.

Η Καρδιά του Σχολείου είμαστε Εμείς

«Οι μαθητές/τριες δεν θα θυμούνται όσα τους διδάξαμε, αλλά θα θυμούνται πώς τους κάναμε να νιώσουν.



- **Όταν ένας/μία εκπαιδευτικός ανθίζει, ολόκληρο το σχολείο ανθίζει μαζί του/της.»**

CARDET · INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS · Thriving Schools · EUROPEAN TEACHER WELLBEING & CAREER OBSERVATORY

“Αντί να καταριέσαι το σκοτάδι, καλύτερα άναψε κι εσύ ένα κερί”.
(Παροιμία)



Ευχαριστούμε!
Η ομάδα του PERMA Digital

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 101195948