



Ανεξάρτητη Κίνηση
Δασκάλων και Νηπιαγωγών

Επενδύοντας στην ευζωία και την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών – 6 Απριλίου 2022

Βίκυ Χαραλάμπους

*MSc in Organizational Psychology
PhDc in Positive Organizational Psychology*

Researcher/ Trainer (CARDET, IoD)



CARDET



INSTITUTE OF
DEVELOPMENT
N. CHARALAMBOUS

innovADE
LEADERSHIP IN INNOVATION

«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)



Αίτια του στρες των εκπαιδευτικών

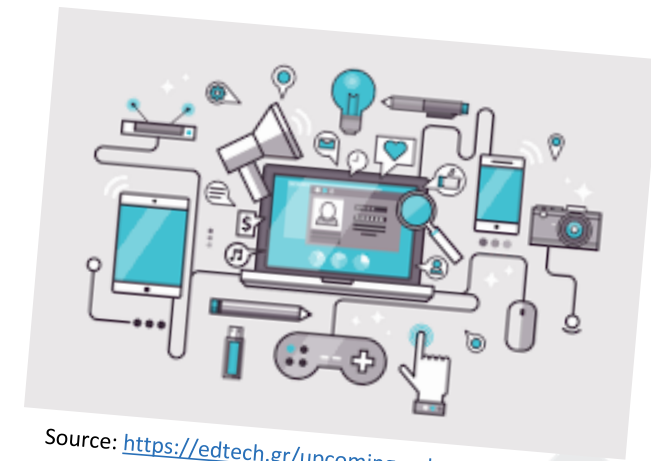
- **Φόρτος Εργασίας και ωράριο εργασίας**
- Οι συνθήκες του εργασιακού χώρου και το κλίμα
- **Η επιθετικότητα από μαθητές/τριες και γονείς**
- Διαχείριση του σχολικού εκφοβισμού και της πειθαρχίας
- Έλλειψη των κινήτρων των μαθητών/τριων, έλλειψη σεβασμού και βία
- **Αξιολογήσεις από επιθεωρητές/τριες**
- Πολύ-πολιτισμικότητα και κοινωνική ένταξη
- Συγκρούσεις με τη διοίκηση και συναδέλφους
- Έλλειψη υποστήριξης



Αριθμός δυσκολιών και προκλήσεων:

- Σχέσεις με συναδέλφους και έλλειψη συνεργασίας
- Ανταγωνιστικότητα
- Έλλειψη ενδιαφέροντος κάποιων συναδέλφων για τη δουλειά τους
- Σχέση με διοικητική ομάδα
- Έλλειψη αναγνώρισης
- Παιδιά: συμπεριφορική διαχείριση ανεπιθύμητων συμπεριφορών
- Κάλυψη αναγκών κάθε παιδιού
- Δυσκολία συνεργασίας με γονείς
- Διαχείριση επιπέδου άγχους
- Συνεργασία σχολείου-οικογένειας
- Παιδιά με μεταναστευτική βιογραφία
- Έλλειψη ορίων
- Έλλειψη σεβασμού και αξιών
- Έλλειψη υπευθυνότητας
- Συνεργασία παιδιών

- Διαθέσιμοι πόροι της τάξης
- Περιβάλλον του σχολείου
- Μεγάλος αριθμός μαθητών/τριών στις τάξεις
- Έλλειψη τεχνολογικών βοηθημάτων
- Έλλειψη χρόνου για προετοιμασία
- Διαχείριση των επιπέδων άγχους τους
- Γραφειοκρατία του συστήματος
- Έλλειψη προαγωγών/ επαγγελματική εξέλιξη
- Έλλειψη σεβασμού από την κοινωνία
- Συνεχείς προσαρμογές που πρέπει να κάνουν στην εργασία τους.
- **Πανδημία του ιού covid-19**



Source: https://edtech.gr/upcoming_edtech_trends/

Συγκεκριμένες κατευθύνσεις για πειθαρχία	39%
Συγκεκριμένο πρόγραμμα πειθαρχίας	11%

Κύριοι περιορισμοί

- Έλλειψη **συνεργασίας** μεταξύ προσωπικού
- Μη ικανοποιητικός **αριθμός** προσωπικού
- Έλλειψη **ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ**
- **Περιορισμένη** υποστήριξη για την **ευζωία** των εκπαιδευτικών

Θετικό μαθησιακό περιβάλλον (Προτεραιότητες)

- Παιδοκεντρικές προσεγγίσεις
- Στενές σχέσεις με συναδέλφους και γονείς
- Αίσθηση υποστήριξης. Σεβασμός και αναγνώριση από συναδέλφους και το σχολικό σύστημα
- **Ψυχική Ενδυνάμωση Εκπαιδευτικών**



- Στρες επηρεάζει την **ποιότητα** της **διδασκαλίας** τους, την ικανότητα να ανταποκριθούν επιτυχώς στο ρόλο τους και τις **σχέσεις** τους με μαθητές και γονείς
- Εγκατάλειψη επαγγέλματος/ Πρόωρη συνταξιοδότηση

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

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)

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

Η σχέση 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)



- Οι συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες των εκπαιδευτικών συνδέονται με **αυτό-αποτελεσματικότητα** και **αυτοπεποίθηση** στον ρόλο τους. (Jennings & Greenberg, 2009)
- Ευζωία εκπαιδευτικών => μεγαλύτερη **ικανοποίηση** από τη δουλειά 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/τριών** (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 **θετικού κλίματος στην τάξη** και στην ανάπτυξη **υποστηρικτικών σχέσεων** μεταξύ εκπαιδευτικών και παιδιών (Jennings & Greenberg, 2009; OECD, 2015)

*«Αντί να καταριέσαι το σκοτάδι,
καλύτερα ανάψε κι εσύ ένα κερί».*

Παροιμία



Σκεφτείτε μία **εξαιρετική**
εμπειρία που βιώσατε στη δουλειά σας.

Που σας έκανε ιδιαίτερα χαρούμενους/ες!

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



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 αισθάνονται και αποδίδουν οι άνθρωποι.

ΣΧΕΣΕΙΣ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ & ΣΧΕΣΕΙΣ

Θετική Ψυχολογία (Positive Psychology): είναι ο επιστημονικός κλάδος 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**, τις **κοινωνίες**, και τους **οργανισμούς** να ευδοκιμήσουν

(Seligman et al., 2005).

Μοντέλο της ευζωίας –wellbeing

(Seligman,2011)



Leadership Competencies to facilitate employee wellbeing

- Αποτελεσματική **επικοινωνία** (using active listening)
- Δημιουργία **θετικού εργασιακού περιβάλλοντος**
- Προληπτική **διαχείριση διαφωνιών** και συγκρούσεων
- Υποστήριξη **ισορροπίας προσωπικής- επαγγελματικής** ζωής
- Δίνουν **προτεραιότητα** στην ευζωία του προσωπικού
- **Επίγνωση των παραγόντων** που επηρεάζουν την υγεία και την ευημερία του προσωπικού
- Ανοικτά **κανάλια επικοινωνίας**, όπου το προσωπικό μπορεί να συζητά άνετα τους προβληματισμούς του
- **Ακούνε τις απόψεις/ εισηγήσεις**



- Χτίζουν στις δεξιότητες των ανθρώπων, παρέχοντας **Strengths – based feedback**
- Humour, **θετικά συναισθήματα**, ευγνωμοσύνη
- Employee Motivation & Engagement (γνώση της **προσωπικότητας** της ομάδας)
- Προώθηση **θετικών σχέσεων**: Mentoring, Coaching, Teamwork
- **Νόημα** στην εργασία
- Ξεκάθαροι **στόχοι** Ευκαιρίες για **εκπαίδευση** και ανάπτυξη
- **Αναγνώριση** & Επιβράβευση
- Διαχείριση **φόρτου** εργασίας
- **Role Models** (Οι ίδιοι να είναι καλά για να εμπνεύσουν την ομάδα τους)

 **ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ**



Θετική Ηγεσία- PERMA-Lead



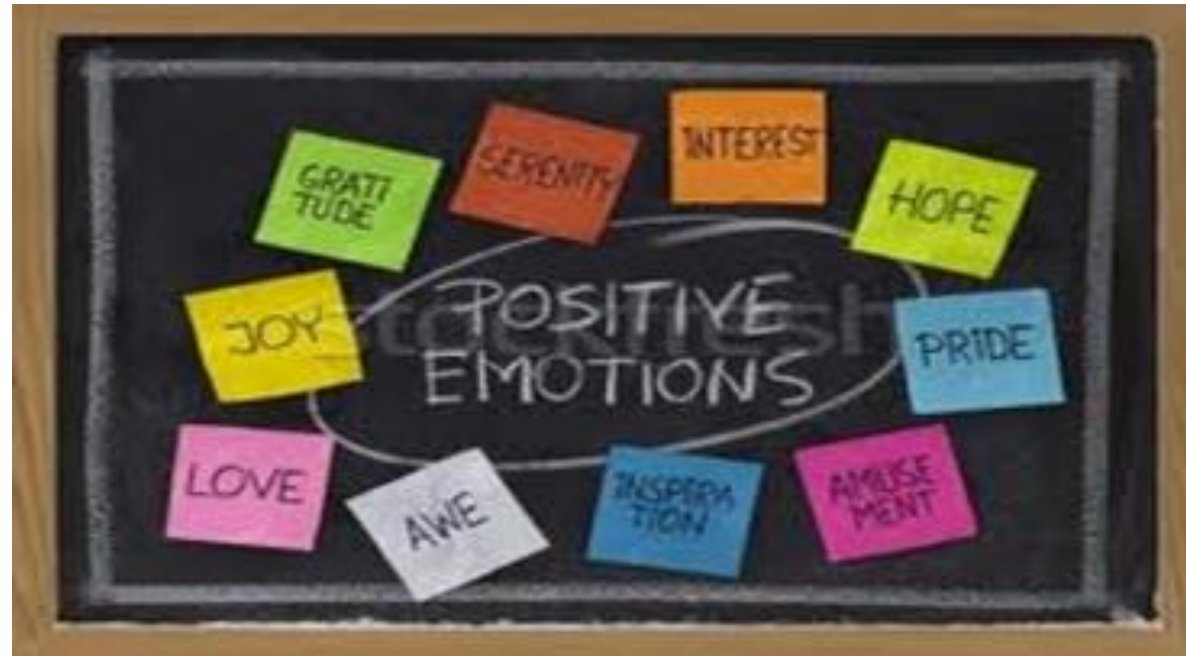
- P-Lead:** Ένας θετικός ηγέτης βοηθά την ομάδα να αισθάνεται άνετα, ικανοποιημένη και να απολαμβάνει την εργασία.
- E-Lead:** Ένας Θετικός Ηγέτης αναθέτει στο προσωπικό καθήκοντα που αντιστοιχούν στις ατομικές τους δυνατότητες και βοηθά στην ανάπτυξη αυτών των δυνατοτήτων.
- R-Lead:** Ένας Θετικός Ηγέτης διασφαλίζει ότι η ομάδα αλληλοϋποστηρίζεται και συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλον με σεβασμό. Ο/Η ηγέτης ενθαρρύνει όλους/όλες να βιώσουν τον εαυτό τους ως μέρος της ομάδας .
- M-Lead:** Ένας θετικός ηγέτης βοηθά τα μέλη της ομάδας να κατανοήσουν την εργασιακή τους εμπειρία και να γνωρίζουν τη σημασία της εργασίας τους, ενώ τους υπενθυμίζει ότι κάνουν πολύτιμη δουλειά.
- A-Lead:** Ένας Θετικός Ηγέτης χαίρεται μαζί με την ομάδα του και τους επαινεί όταν πετυχαίνουν τους στόχους τους. Όταν κάτι έχει επιτευχθεί, δίνεται θετική ανατροφοδότηση.

- 1) Γενικά ενισχύει και συμβάλλει στην **ικανοποίηση από τη ζωή**
- 2) Η στοχευμένη προσοχή στις επιτυχίες και τα δυνατά σημεία αυξάνει την προσοχή στους δικούς του επιτευχθέντες **στόχους και δυνατότητες** («Tetris effect»)
- 3) **Θετικές σχέσεις στην ομάδα** (η οποία με τη σειρά της γίνεται πόρος και για τον ηγέτη)
- 4) Καλύτερη διαχείριση **άγχους**
- 5) Υψηλή συσχέτιση μεταξύ του PERMA-Lead και της **ανθεκτικότητας** του manager
- 6) Αυξημένη **δημιουργικότητα** (εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων/δημιουργική αντιμετώπιση προκλήσεων)

- 1) Χαμηλότερο **χρόνιο στρες** για τους εργαζόμενους
- 2) Θετικά συναισθήματα του manager πολύ αποτελεσματικά κατά του στρες
- 3) Χαμηλότερη **επαγγελματική εξουθένωση**
- 4) Οι εργαζόμενοι των οποίων οι μάνατζερ έχουν υψηλό επίπεδο PERMA-Lead:
 - **δεν αναστατώνονται** τόσο πολύ όταν τα πράγματα δεν πάνε σύμφωνα με το σχέδιο
 - είναι λιγότερο **καχύποπτοι/ες**
 - έχουν **λιγότερο άγχος** όταν υπάρχει φόρτος εργασίας
 - **διασκεδάζουν** σημαντικά περισσότερο στη δουλειά
 - έχουν αυξημένη **ανοχή** στην απογοήτευση
 - μπορούν να **χαλαρώνουν** καλύτερα

Χαμηλό PERMA-Lead (ευαισθησία στις λοιμώξεις, περισσότερες ανησυχίες για υγεία και χειρότερη ποιότητα ύπνου)

Θετικά Συναισθήματα



Χαρά
Διασκέδαση
Περηφάνια
Ενδιαφέρον
Αγάπη
Γαλήνη
Ευγνωμοσύνη
Ελπίδα
Δέος
Έμπνευση



Η θεωρία των θετικών συναισθημάτων

(Fredrickson, 1998,2000)

- Ακυρώνουν τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων
- Διευρύνουν τη σκέψη και την προσοχή
- Διεύρυνση του ρεπερτορίου των επιλογών και των δράσεων (δημιουργικότητα)
- Ενισχύουν προσωπικούς πόρους (σωματικούς, πνευματικούς, κοινωνικούς) μακροπρόθεσμα
- **Χτίζοντας ψυχική ανθεκτικότητα και ευζωία**

- Μακροζωία
- Λιγότερες χρόνιες ασθένειες
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Ενίσχυση της ψυχικής υγείας
- Ψυχική ανθεκτικότητα
- Κοινωνική Υποστήριξη
- Ευτυχία
- Ικανοποίηση από τη ζωή



- ➔ Κάθε μέρα, στο τέλος της μέρας, γράψε για 3 πράγματα – μεγάλα ή μικρά- που λειτούργησαν καλά για σένα και γιατί λειτούργησαν καλά.



Πώς μπορούμε να προωθήσουμε τα Θετικά συναισθήματα στην τάξη;

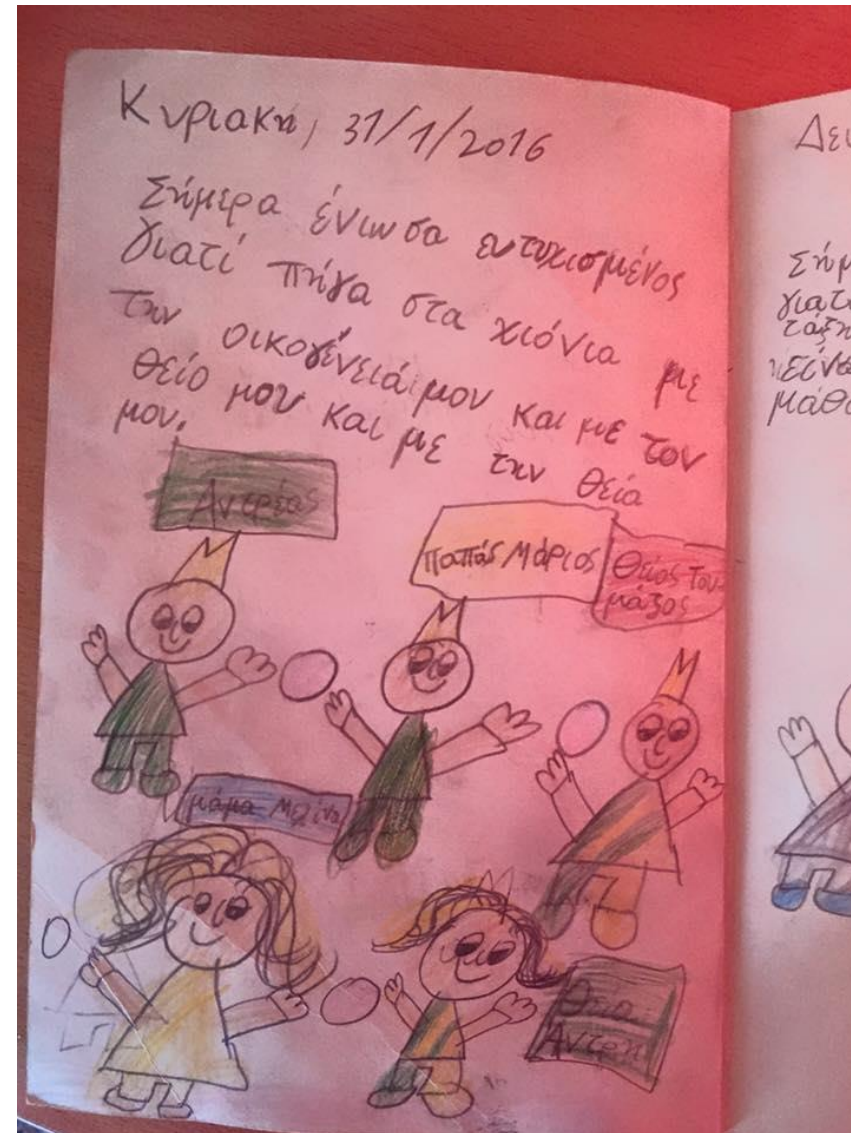
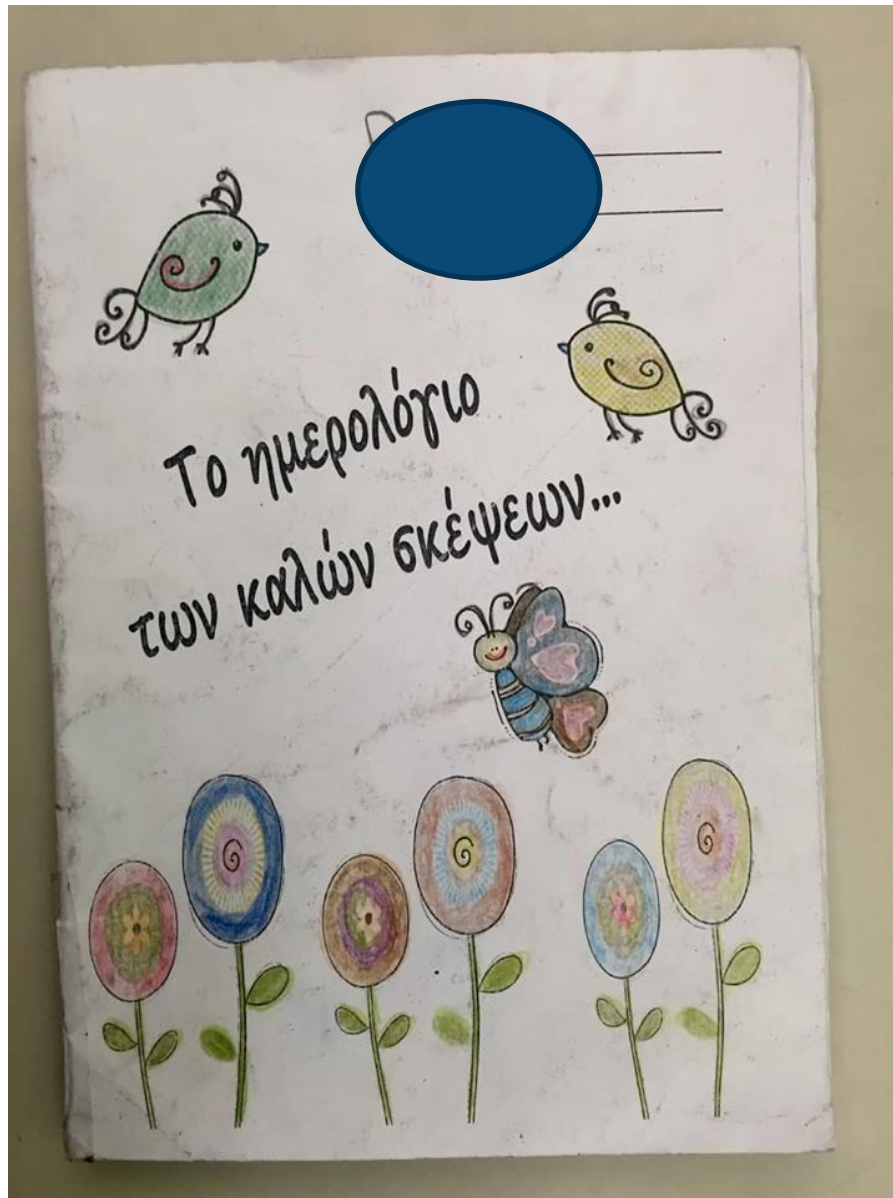


© CanStockPhoto.com - csp23475411

Θετικά συναισθήματα στην τάξη

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





Η όμορφη στιγμή της μέρας μας...



Καθημερινά, λίγο πριν να σχολάσουμε μοιραζόμαστε με τα παιδιά, καθισμένοι στο ημικύκλιο μας, την πιο όμορφη στιγμή της μέρας μας. Και ενώ οι μέρες προχωρούν παρατηρώ ότι τους βγαίνει πιο αυθόρμητα, είναι πιο θετικοί, ενώ αρχικά κάποια παιδιά δεν ήταν αρνητικά δεν ήθελαν να εκφραστούν, ούτε έβρισκαν μια όμορφη στιγμή να αναφέρουν στην ομάδα. Χτίζουμε λοιπόν μία καλή συνήθεια! Εύχομαι στις 21 μας μέρες να καταφέρουμε να αυτοματοποιηθεί !

Μία από τις δικές μου όμορφες στιγμές εκείνη τη μέρα, όταν το πρωί μου χάρισαν αυτές τις πανέμορφες ανεμώνες...





Το γέλιο είναι ΦΑΡΜΑΚΟ...

Όταν γελάς, το σώμα σου 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 σου

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

Όταν μοιράζεσαι στιγμές γέλιου με τους ανθρώπους του περιβάλλοντος σου, ενδυναμώνεις τον δεσμό μεταξύ σας

ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΜΟΥ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙ

Γράφω όσες θετικές λέξεις σκεφτώ που αρχίζουν με κάθε γράμμα του αλφαβήτου.

A	
B	
Γ	
Δ	
E	
Z	
H	
Θ	
I	
K	

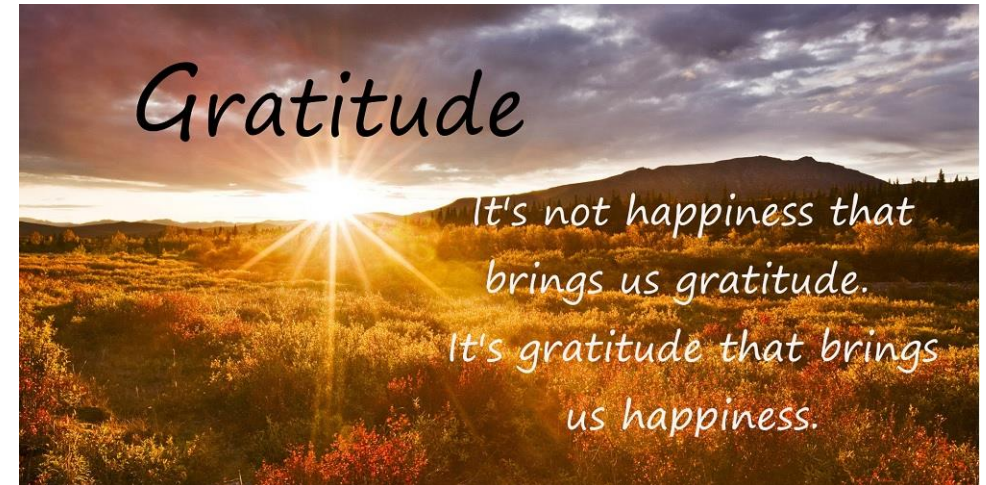
Λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία

αποφυγή αρνητικών λέξεων και εκφράσεων (π.χ. προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες)

Σημασία λέξεων: που εμπνέουν σιγουριά, ενθουσιασμό και αισιοδοξία



Η **ευγνωμοσύνη** είναι κάτι περισσότερο από το να νιώθεις ευγνώμων: είναι μια βαθύτερη εκτίμηση για κάποιον/α (ή κάτι) που παράγει μακροπρόθεσμη και μακράς διάρκειας θετικότητα.



Άσκηση: Μέτρησε τις ευλογίες σου (7 λεπτά)

- ➔ Γράψε 10 πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων (5 από την προσωπική και 5 από την επαγγελματική ζωή) ...



Είμαι ευγνώμων που:

1. Είμαι ...
2. Έχω ...
3. Μπορώ ...

Δράσεις

- Μέτρησε τις ευλογίες σου
- Κράτησε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης
- Αναγνώρισε τί λειτουργεί καλά και επικεντρώσου στα θετικά πράγματα
- Ενθάρρυνε και απόλαυσε τις ευχάριστες/εορταστικές/θετικές εκδηλώσεις
- Δημιούργησε θετικές εμπειρίες
- Δραστηριότητες νοοτροπίας ανάπτυξης
- Εξασκήσου στην ενσυνειδητότητα (mindfulness)
- Εξασκήσου στη θετική ομιλία στον εαυτό σου
- Γίνε πιο ανοικτός/ή στο χιούμορ
- Πέρασε χρόνο με θετικά άτομα



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.

					
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

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

Στον εργασιακό χώρο, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα επηρεάζουν:

1. Την υγεία των εργαζομένων
2. Την Ευζωία
3. Την εργασιακή απόδοση
4. Την εναλλαγή προσωπικού
5. Την ικανοποίηση από την εργασία

(Pang & Ruch, 2019)



ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ: η ανατροφοδότηση που παρέχεται στον μαθητή/τρια εστιάζοντας στις δυνατότητές του, όπως αυτές εκδηλώνονται στο σχολικό πλαίσιο.

Περιλαμβάνει:

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

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

Όμως, ο τρόπος που χορηγείται η ανατροφοδότηση είναι επίσης πολύ σημαντικός προκειμένου να είναι εποικοδομητική.

- Με ποιους τρόπους επιβραβεύουμε τα παιδιά στο σχολείο;
- Σκεφτείτε μια φορά που είχατε δώσει εποικοδομητική ανατροφοδότηση.

- Κάνε τον μαθητή/τρια να νιώσει **ασφαλής** (π.χ. Αρχίζω με κάτι θετικό)
- Η ανατροφοδότηση να είναι **συγκεκριμένη** και **ακριβής** (π.χ. να παρέχονται στοιχεία, παραδείγματα)
- **Επικεντρώσου στη συμπεριφορά/γεγονός** παρά σε ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (επίθετα)
- **Απέφυγε τη γενίκευση** μίας συμπεριφοράς ή απέφυγε να θεωρείς ότι αυτή είναι ένα μόνιμο χαρακτηριστικό (π.χ. Είσαι πάντα...)
- Προσπάθησε να **αποφύγεις** τις λέξεις «πρέπει», «αλλά» και «ωστόσο»
- Κάνε **καθοδηγητικές ερωτήσεις** (π.χ. Τι νομίζεις; Ποιος θα μπορούσε να είναι ένας άλλος τρόπος για να το προσεγγίσουμε αυτό;)
- Χρησιμοποίησε **οπτικά μέσα**
- Χρησιμοποίησε τη **σωστή μη-λεκτική επικοινωνία**
- **Επιβεβαίωσε** ότι υπάρχει **κατανόηση** (π.χ. Όλο αυτό κάνει νόημα για σένα; Έχεις οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή κάτι να προσθέσεις; Έχεις κάποιες εισηγήσεις για το πώς μπορούμε να προχωρήσουμε;)

Ζεστό ντους



- Άτομα με σοβαρές ψυχικές ασθένειες αναφέρουν ότι η υποστήριξη της οικογένειας και των φίλων ήταν ο σημαντικότερος παράγοντας που βοήθησε στην **ανάρρωσή** τους (Cohen, 2005).
- Η **επιτυχία στις ομάδες εργασίας** είναι πιο πιθανή όταν οι εργαζόμενοι είναι φίλοι με τους συναδέλφους τους (Harter et al., 2003).
- Η **ευτυχία** είναι μεταδοτική - οι άνθρωποι που περιβάλλονται από ευτυχισμένους ανθρώπους είναι επίσης πιο πιθανό να είναι ευτυχισμένοι (Fowler & Christakis, 2008).
- Το κοινωνικό περιβάλλον μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην **προστασία** κατά της **μείωσης των γνωστικών ικανοτήτων στην τρίτη ηλικία** (Seeman, Lusignolo, Albert & Berkman, 2001) και η ύπαρξη ισχυρών κοινωνικών δικτύων συμβάλλει στην **καλύτερη πορεία της υγείας των ηλικιωμένων** (Huxhold, Fiori & Windsor, 2013).



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

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



- Καλοσύνη
- Ευγνωμοσύνη
- Συγχώρεση
- Ενσυναίσθηση/ Συν. Νοημοσύνη
- Συνεργασία
- Δεξιότητες επικοινωνίας
- **Καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων (SWPBS)**
- Ασκήσεις για δέσιμο ομάδας/ εμπιστοσύνης



Στην πράξη:

Χτίσιμο Εμπιστοσύνης
Καθοδήγηση/Mentoring
Diversity & Inclusion
Ανοικτή Επικοινωνία
Σεμινάρια Θετικών Σχέσεων
Ενδυνάμωση Ομαδικότητας/ Συναδελφικότητας
Συνδιδασκαλίες/ Μοίρασμα Υλικού
Αναγνώριση/Επιβράβευση/Εκτίμηση Προσπάθειας
Πείτε Χαρούμενα **‘Καλημέρα’**
Τυχαίες **ΠΡΑΞΕΙΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ** στην εργασία

- **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



- Κινήσεις και στάσεις του σώματος
- Απόσταση και επικοινωνία
- Η σημασία της σιωπής
- Ο τόνος της φωνής
- Εκφράσεις προσώπου και μικρο – εκφράσεις
- Οπτική επαφή
- Κινήσεις χεριών και σώματος
- Εμφάνιση



Compassion Fatigue: σωματική και συναισθηματική εξάντληση και βαθιά μείωση της ικανότητας ενσυναίσθησης («το κόστος της φροντίδας»).

- Ενημερωθείτε σχετικά
- Εξασκείστε την **αυτο-φροντίδα**
- Θέστε **συναισθηματικά όρια**
- Ασχοληθείτε με **εξωτερικά χόμπι**
- Καλλιεργήστε **υγιείς σχέσεις** εκτός εργασίας
- Προσδιορίστε **στρατηγικές στο χώρο εργασίας** (ομάδες υποστήριξης, τακτικά διαλείμματα, «τσεκαρίσμα» με άλλους για το πώς νιώθουν)

Άσκηση: ΚΑΡΤΑ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ



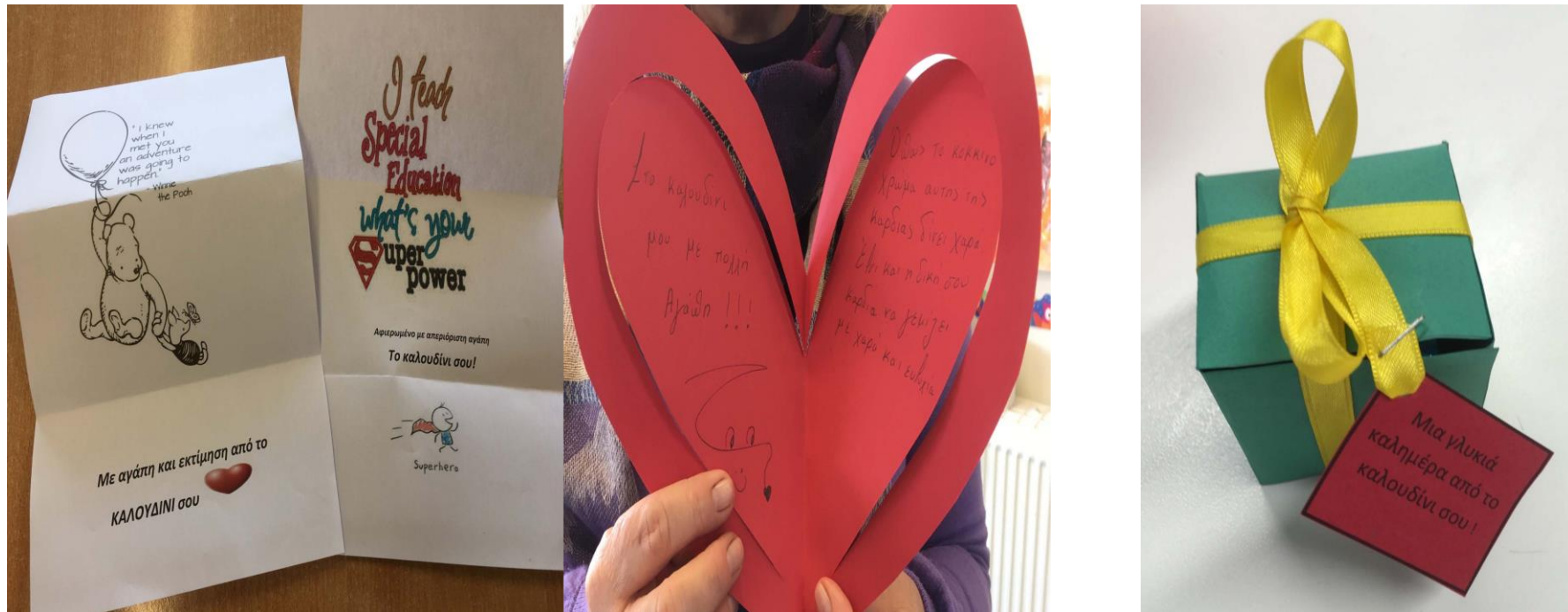
© lilduckduck.com





«Μυστικός φίλος/ φίλη»

Ένα υπέροχο παιχνίδι που δένει την ομάδα και γεννά τόσα θετικά συναισθήματα.



Βρίσκω το άλλο μου μισό και
ανταλλάζουμε **κομπλιμέντα!!!**



Μόνο το 11% ανέφερε ότι το σχολείο τους ακολουθούσε ένα συγκεκριμένο **πρόγραμμα πειθαρχίας**.

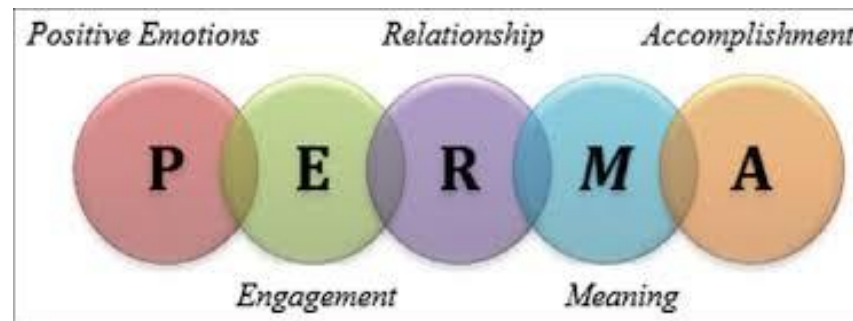
Μέτρια αποτελεσματικές οι κατευθυντήριες γραμμές/προγράμματα και οι πρακτικές

- μείωση της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς
- υποστήριξη των κοινωνικο-συναισθηματικών αναγκών των παιδιών

Κανόνες:

- μερικές φορές ή συχνά κατανοητοί, $\Rightarrow$ υπάρχει περιθώριο βελτίωσης
- οι κανόνες και οι κυρώσεις εφαρμόζονται ασυνεπώς

- 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.



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



Δραστηριότητα: Προσδιορίζοντας τον σκοπό μου

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



Το κολάζ της ευτυχίας...



Θα πρέπει να:

1. Ανταποκρίνονται στα
 - Ενδιαφέροντα
 - Αξίες
 - Ικανότητες/ δεξιότητες
2. Να έχουν προσωπικό νόημα
3. Να είναι προϊόν ελεύθερης βούλησης και επιλογής



Ποιος είναι ο δικός σας ξεχωριστός τρόπος να γιορτάζετε;

1. ΒΡΕΙΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΣΑΣ

Παραδείγματα για να γιορτάσετε φροντίζοντας τον εαυτό σας είναι:

- 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. Επίσης **ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΕΤΕ ΑΛΛΟΥΣ** (ιδιαίτερα αυτούς που μπορεί να σας βοήθησαν)

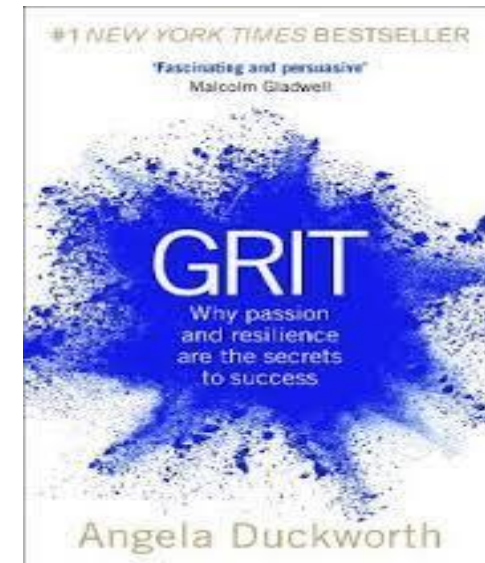
3. ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Μπορείτε να αναστοχαστείτε 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;

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.



Στόχοι = Ευτυχία και Επιτυχία

Μαθητές/ τριες οι οποίοι/ες βάζουν στόχους που σχετίζονται με τις αξίες, τα ενδιαφέροντα και το πάθος τους αυξάνουν την ευζωία τους, την επιτυχία τους και την ανθεκτικότητά τους (Green et al., 2007).



Επαρκής ύπνος

Υγιεινή διατροφή

Συστηματική άσκηση

Εμφάνιση - Αυτοφροντίδα

- *Πώς παραμένεις ενεργητικός/ή και υγιής;*
- *Τι σε σταματά;*
- *Πώς μπορείς να ξεπεράσεις τα εμπόδια;*

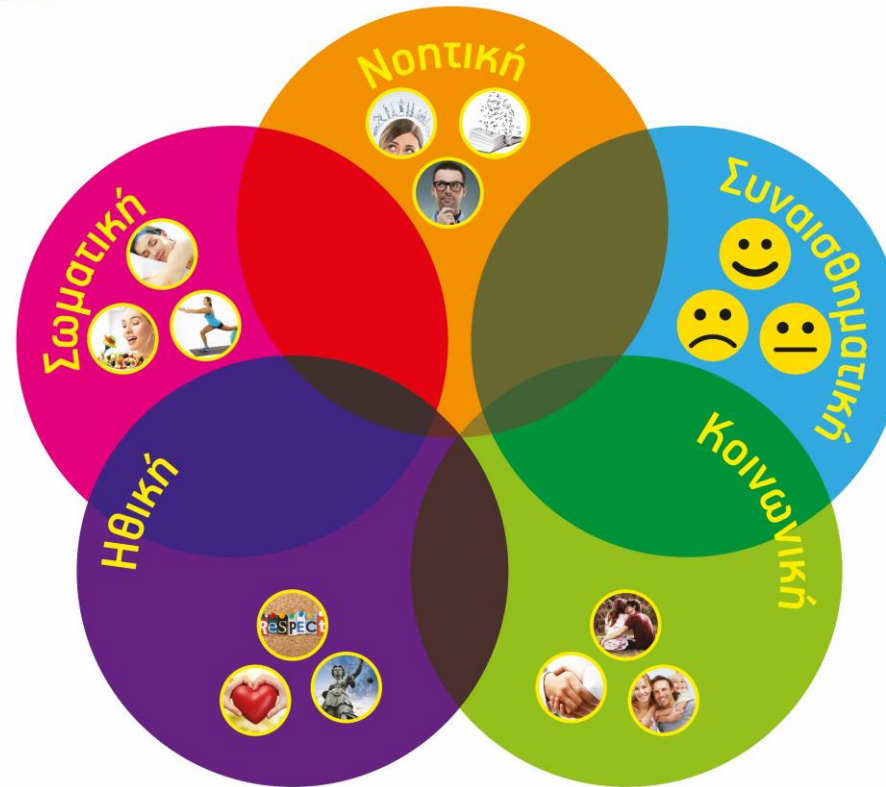


Δραστηριότητα: Δυναμωτικά της ευτυχίας

- Καταιγισμός ιδεών σχετικά με διάφορα ενισχυτικά ευτυχίας που μπορώ να κάνω σε μια εβδομάδα.
- Ενσωμάτωσή τους στην καθημερινή μου ρουτίνα μέχρι να γίνουν συνήθειες.



ΟΙ 5 ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



WHAT	PILLAR OF WELLBEING	HOW
☒ Track the good stuff	 Positive Emotions	☒ Establish a "What Went Well" board in the staffroom ☒ Keep a gratitude diary, app or jar nearby. ☒ Encourage savouring of positive events
☒ Identify character strengths	 Engagement	☒ Take the VIA Survey to identify strengths ☒ Create a strengths tree in the staffroom ☒ Encourage goal setting that relates to passion, values & interests
☒ Share, collaborate, support	 Relationships	☒ Encourage random acts of kindness ☒ Incorporate thankyou cards into staff meetings ☒ Establish mentoring or coaching programs ☒ Provide opportunities for positive feedback
☒ Reflect on meaning and purpose	 Meaning	☒ 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
☒ Set authentic goals	 Accomplishment	☒ Encourage SMART goal setting (specific, measurable, authentic, relevant, set a time) ☒ Give opportunities to celebrate achievements

GREAT DREAM

Ten keys to happier living

GIVING



Do things for others

RELATING



Connect with people

EXERCISING



Take care of your body

APPRECIATING



Notice the world around

TRYING OUT



Keep learning new things

DIRECTION



Have goals to look forward to

RESILIENCE



Find ways to bounce back

EMOTION



Take a positive approach

ACCEPTANCE



Be comfortable with who you are

MEANING



Be part of something bigger

ACTION FOR HAPPINESS

www.actionforhappiness.org

Ο εμπυχωτής είναι αυτός που **εμπυχώνει**, που **ενθαρρύνει**, που **ζωογονεί** την ψυχική ενέργεια που υπάρχει μέσα στον κάθε άνθρωπο.



Παιδαγωγός «φροντιστής» ή «**Παιδαγωγός- Οικοδεσπότης/ Εμπυχωτής**»;

*«Η μάθηση που διενεργείται σε **θετικό ψυχολογικό κλίμα** ολοκληρώνεται σε λιγότερο χρόνο, με λιγότερο κόπο και με μεγαλύτερη ενάργεια στη μνήμη» (Ι.Ν.Παρασκευόπουλος).*

Εμψυχώνω=

Δίνω ψυχή

Ζωντανεύω

Εμπνέω

Ενεργοποιώ

Ευαισθητοποιώ

Κινητοποιώ σώμα, νου και ψυχή

- Η γλώσσα της επικοινωνίας
- Παιχνίδι
- Συνεργατική μάθηση
- Αφήγηση ιστοριών
- Βιωματική μάθηση
- Δημιουργικές Τέχνες (θέατρο, τέχνη, χορός & κίνηση, μουσική κ.ά.)
- Δημιουργική έκφραση
- Αφύπνιση σωματικής, νοητικής και ψυχικής ενέργειας (5 εαυτοί)
- Απελευθέρωση συναισθηματικού κόσμου

Ευζωία του εκπαιδευτικού
=> ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ



Ενώ οι **προκλήσεις** που έχουν να αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευτικοί είναι εμφανείς, πολύ λίγα προγράμματα έχουν γίνει για ψυχολογική τους υποστήριξη και ακόμα πιο λίγα για την άνθιση τους.

Μέσω της **θετικής εκπαίδευσης** έγινε μία προσπάθεια για ενίσχυση του ευ ζην των μαθητών/τριών



Προτεραιότητα ο εκπαιδευτικός

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

Η ευτυχία – κουλτούρα στα σχολεία και την Κοινωνία μας

www.pbiseurope.org



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

- Δημιουργία εξωτερικού καταρτισμένου δυναμικού για την εφαρμογή του συστήματος Προώθησης Θετικής Συμπεριφοράς (SWPBS).
- Δημιουργία καταρτισμένου δυναμικού ανάμεσα στα μέλη του εκπαιδευτικού προσωπικού και άλλων επαγγελματιών, σχετικά με τις πρακτικές του συστήματος Προώθησης Θετικής Συμπεριφοράς (SWPBS).
- Ανάπτυξη ποιοτικών εκπαιδευτικών πόρων για το σύστημα Προώθησης Θετικής Συμπεριφοράς (SWPBS).
- Να βελτιωθεί η συνολική **ποιότητα του εκπαιδευτικού συστήματος** των χωρών που συμμετέχουν στο έργο.



The project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. [Project Number: 606687-EPP-1-2018-2-CY-EPPKA3-PI-POLICY]

- Προώθηση Θετικής Συμπεριφοράς
- Καλλιέργεια υγιούς, φιλικού, ασφαλούς και θετικού κλίματος στο σχολείο
- Βελτίωση μαθησιακής, συναισθηματικής και κοινωνικής επίδοσης όλων των παιδιών
- Καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων
- Χτίσιμο Θετικών Σχέσεων
- Ενίσχυση κινήτρων μάθησης
- ΠΡΟΛΗΨΗ και έγκαιρη διαχείριση ανεπιθύμητων συμπεριφορών
- Συνεργασία και συλλογική προσπάθεια από όλους/ όλες



<https://prowproject.eu>

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

Οι νηπιαγωγοί θα εκπαιδεύονται για 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 **αυτο-αποτελεσματικότητας**, η **ικανοποίηση από την εργασία** και τη μείωση της επαγγελματικής εξουθένωσης.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The content of this publication represents the views of the author only. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains. [Project Number:626146-EPP-1-2020-2-EL-EPPKA3-PI-POLICY]

Εταίροι (**Ελλάδα, Κύπρος, Πορτογαλία, Ρουμανία**)

1. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου - Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας
2. CARDET - Κέντρο Προώθησης της Έρευνας και της Ανάπτυξης στην Εκπαιδευτική Τεχνολογία
3. Ινστιτούτο Ανάπτυξης (N. Χαραλάμπους)
4. Πανεπιστήμιο Κρήτης
5. Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδος
6. Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Θεσσαλονίκης
7. Δήμος Καλαμαριάς
8. Πανεπιστήμιο του Πόρτο
9. Δήμος Lousada
10. Πανεπιστήμιο Pitesti
11. Σχολική Επιθεώρηση της Κομητείας Arges



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.

- Συνεχής υποστήριξη από επιστημονική ομάδα
- Ενδυνάμωση των σχέσεων στη σχολική μονάδα (συλλογική προσπάθεια)
- Συνεργασία σχολείου – οικογένειας
- Δικτύωση και ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ σχολείων
- Πρόσβαση σε διαδικτυακή πλατφόρμα
- Καθορισμός εκπαιδευτικής πολιτικής σε ευρωπαϊκό επίπεδο για υποστήριξη επαγγέλματος του νηπιαγωγού
- Ενίσχυση ευζωίας και επαγγελματικής ανάπτυξης νηπιαγωγών
- Μείωση προβλημάτων συμπεριφοράς/ καλύτερη διαχείριση πειθαρχίας
- Πιο χαρούμενα και ασφαλή σχολεία
- Παρατηρητήριο Ευζωίας και Επαγγελματικών ευκαιριών (**Teacher Wellbeing & Career Observatory**)

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 συνομιλήτή μου.
3. Κρατώ το επίπεδο φωνής μου στο 0.
4. Όταν τελειώσει ο/η συμμαθητής/τριά μου, παίρνω τον λόγο για να μιλήσω.



Μιλώ ευγενικά!



Μόνο προσέλαβα στον συνομιλήτή!

Αυτά προσεκτικά!

Στάρα κλειστά!

Χέρια αδανά και πόδια!

Πόδια μαζί με τα χέρια!

Κορμούς στραμμένους στον φίλη!

Ακούω με τα αυτιά!

Ακούω με την καρδιά!

"Η ευγένεια αξίζει πολλά και δεν μισεί με τίποτα"
Ευέλμη παρημία



Στη θέση μου μπες σε σεβομαι πες με υπευθυνότητα και θάρρος τη ζωή αλλιώς δες

SWPBS



ΟΡΑΜΑ ΜΑΣ

είναι να δημιουργήσουμε ένα σχολείο χαρούμενο, δημιουργικό και ασφαλές





Resilient Preschools
 @ResilientPreschoolsEurope · Community

Send Message

Home
About
Videos
Photos
More

Liked

Q

...

About
[See all](#)

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.

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.pi.ac.cy/

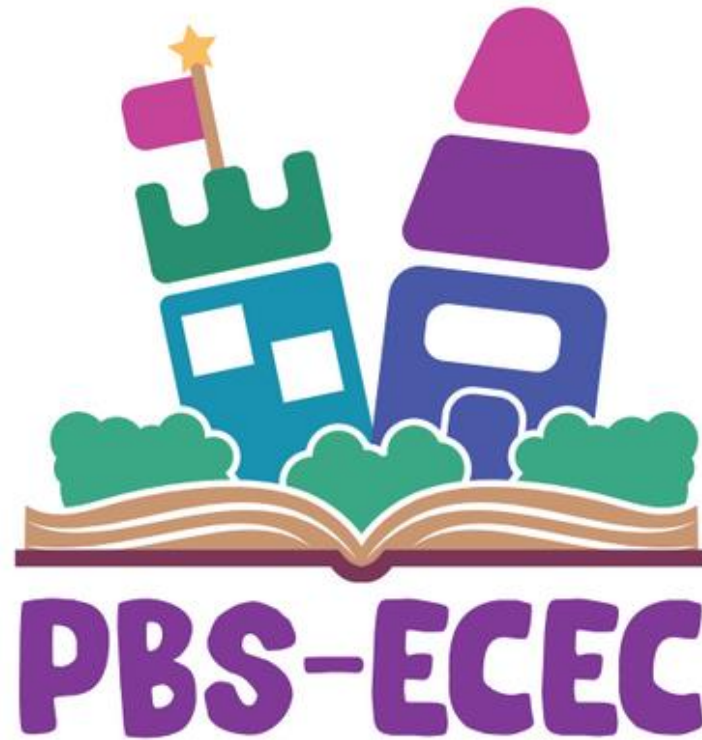




<https://iwellproject.eu/>

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων εκπαιδευτικών στην προώθηση της **κοινωνικής ευημερίας** των παιδιών
- Ενίσχυση των **ψηφιακών δεξιοτήτων** και **δεξιοτήτων ζωής** (λήψη αποφάσεων, κοινωνικές δεξιότητες, αυτοπεποίθηση) των μαθητών διατηρώντας την ισορροπία και την **υγιή χρήση της τεχνολογίας** με καινοτόμες μεθόδους (π.χ. βιβλιοθήκη με Comics, παιχνίδια γραμματισμού για την υγεία και εκπαιδευτικό υλικό)
- Ανάπτυξη γνώσεων για την υγεία, δεξιοτήτων κριτικής σκέψης για την **ασφάλεια τους στο διαδίκτυο**
- Νέα εργαλεία και δραστηριότητες διδασκαλίας





Πρώθηση κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας

Θετική Εκπαίδευση και Καλλιέργεια Αξιών Ζωής

Δραστηριότητες για παιδιά Δημοτικού



Δάσκαλοι της ευτυχίας (Facebook group)

The screenshot shows the Facebook group interface for 'ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ' (Happy Teachers). The group is a private group with 614 members, created by the Institute Of Development CY. The cover photo features pink and white cosmos flowers with the text 'happy students happy teachers' and 'a happy school'. The left sidebar includes a 'Manage group' section with a dropdown menu showing the group name and 'Private group' status, a 'Home' button, and an 'Admin tools' section with options for member requests (2 requests), automatic member approvals, membership questions, pending posts (104 posts), and post topics. The top navigation bar shows the Facebook logo, a search bar, and various icons for home, notifications (9+), marketplace, and a group icon (4). The user profile 'Vicky' is visible in the top right corner.

Manage group

ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ
(Πρόγραμμα "Θετικής Εκπαίδευσης")
Private group

Home

Admin tools

- Member requests
2 requests
- Automatic member approvals
- Membership questions
- Pending posts
104 posts
- Post topics

happy students
happy teachers
a happy school

Group by Institute Of Development CY

ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ
(Πρόγραμμα "Θετικής Εκπαίδευσης")
Private group · 614 members

+ Invite

Άλλα Ενδεικτικά Προγράμματα



PSYCHOLOGICAL RESILIENCE
for Parents



RESILIENT
PRESCHOOLS



Strategies to Utilise and Cultivate positive
Characteristics & Employability Skills in Schools



EFFICIENT
PARENTING



ACT IT OUT

Using photography, poetry and performance to build
cultural awareness and tolerance across Europe



Racism in Grassroots Football



*«Όταν δε μπορούμε πια να αλλάξουμε μια
κατάσταση, η πρόκληση είναι να αλλάξουμε τον
εαυτό μας».*

Victor Frankl

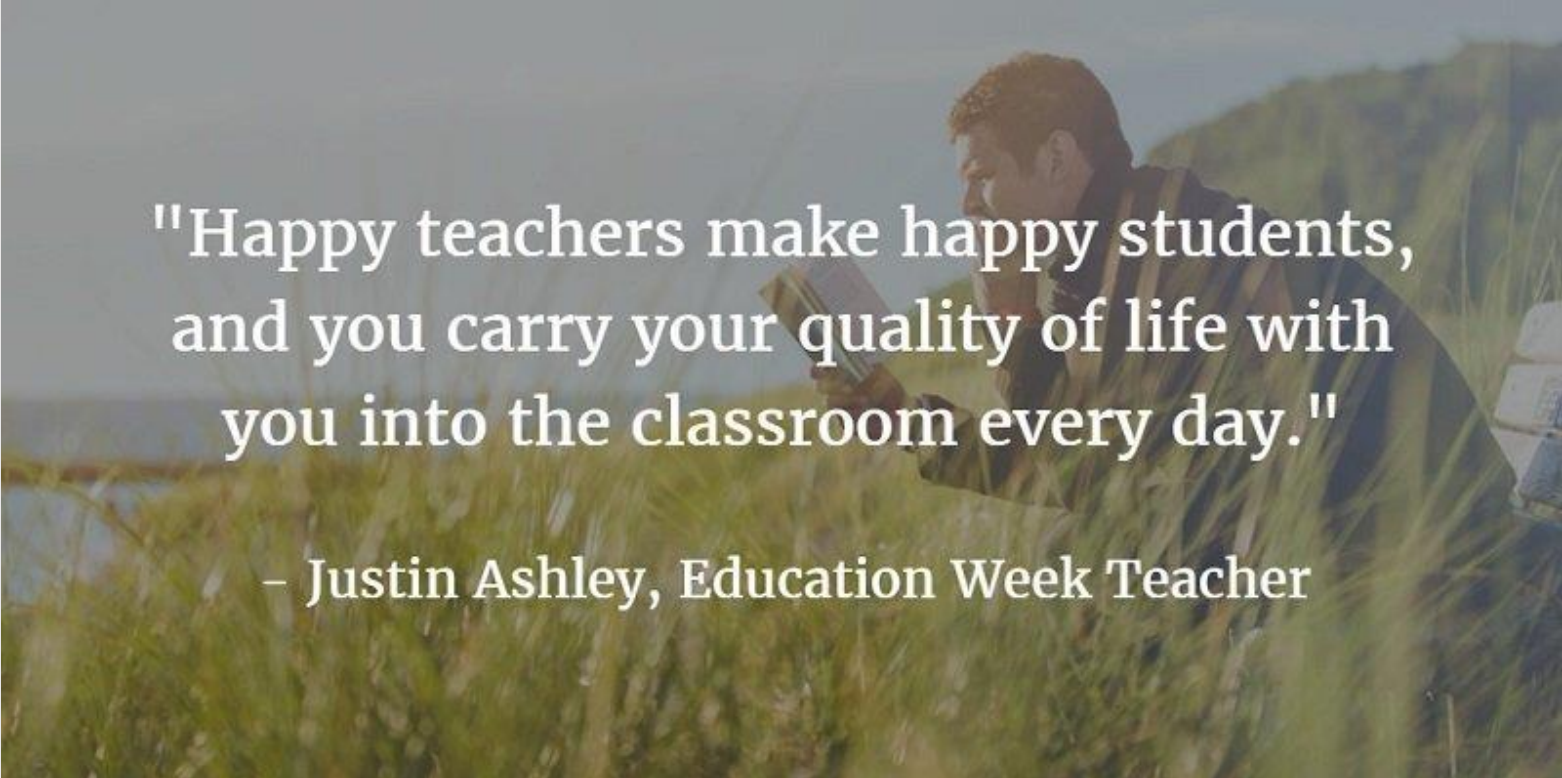
(Αναζητώντας νόημα ζωής και ελευθερίας)





Χαμογελάστε!!
..είναι μεταδοτικό!



A man with short brown hair, wearing a dark jacket, is sitting in a field of tall grass, reading a book. The background is a soft-focus landscape with hills and a body of water under a blue sky.

"Happy teachers make happy students,
and you carry your quality of life with
you into the classroom every day."

– Justin Ashley, Education Week Teacher

Ευχαριστώ 😊

vicky@iodevelopment.eu



Ερωτήσεις/ Σχόλια

29 Lykavitou Avenue (1st floor)
Engomi, 2401
Nicosia, CYPRUS

Tel: (+357) 22 002100
Fax: (+357) 22 002115

vicky@iodevelopment.eu