



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΚΡΗΤΗΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (ΠΕ.Κ.Ε.Σ.) ΚΡΗΤΗΣ

Δ/ση: Ρολέν 4 - Τ.Κ. 71305 – Ηράκλειο
Πληροφορίες: Μπαγιάτη Ειρήνη
Τηλ. : 2810 246860
Fax: 2810222076
E-mail: γραμματ.: pekeskritis@sch.gr
E-mail προσωπ. : ebagiati@gmail.com

Ηράκλειο, 7/03/2019

Αρ. Πρωτ.: Φ2/464

Προς:

Τους κ.κ Δ/ντές,/ντριες, τους
Προϊσταμένους /ες και το διδακτικό
προσωπικό των Δημοτικών
Σχολείων 8ης Ενότητας Ηρακλείου του
Π.Ε.Κ.Ε.Σ. της ΠΔΕ Κρήτης

Κοιν.:

- 1) κ. Περιφερειακό Δ/ντή Π.Ε.
και Δ.Ε. Κρήτης
- 3) κ. Δ/ντή Α/θμιας Εκπ/σης Ν.
Ηρακλείου

ΘΕΜΑ: «Πρόσκληση στο εξ αποστάσεως προαιρετικό επιμορφωτικό πρόγραμμα με θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς»

Προσκαλούμε τους εκπαιδευτικούς των Δημοτικών Σχολείων της 8ης Ενότητας Ηρακλείου του Π.Ε.Κ.Ε.Σ. της ΠΔΕ Κρήτης να δηλώσουν συμμετοχή στο **εξ αποστάσεως προαιρετικό επιμορφωτικό πρόγραμμα** που διοργανώνουμε, με θέμα «*Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς*» και επιμορφώτρια την κ. Ρούκστουλ Σούσμα - Σελήνη εκπαιδευτικό ΠΕ70, που θα υλοποιήσει το συγκεκριμένο πρόγραμμα στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής εξειδίκευσης της στις «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)» του ΠΤΔΕ του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Σκοπός του επιμορφωτικού προγράμματος είναι η εισαγωγή των εκπαιδευτικών στην έννοια της Ενσυνειδητότητας και η παρουσίαση τρόπων εφαρμογής της Ενσυνειδητότητας στην καθημερινή τους ζωή για τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της διδασκαλίας. Η επιμόρφωση θα υλοποιηθεί εξ αποστάσεως, μέσα από βίντεο καθοδήγησης, παρουσιάσεις, δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης και βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας. Κάθε διδακτική ενότητα χρειάζεται από μία έως τρεις ώρες, ανάλογα με το βαθμό που θα θελήσει να εμβαθύνει ο κάθε επιμορφούμενος. Περισσότερες πληροφορίες, για την επικείμενη εξ αποστάσεως επιμόρφωση στην Ενσυνειδητότητα, μπορείτε να βρείτε στο εισαγωγικό βίντεο που είναι αναρτημένο στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=aHznQL1nOK0&t=18s> .

Μετά το πέρας της επιμόρφωσης θα δοθούν **βεβαιώσεις παρακολούθησης 15 ωρών**. Προϋπόθεση λήψης της βεβαίωσης είναι η ολοκλήρωση επιτυχώς των διδακτικών ενοτήτων και η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων αποτίμησης της επιμορφωτικής διαδικασίας.

Δυνατότητα συμμετοχής έχουν όλοι οι εκπαιδευτικοί της 8ης Ενότητας Ηρακλείου του Π.Ε.Κ.Ε.Σ. της ΠΔΕ Κρήτης. Όσοι ενδιαφέρονται να παρακολουθήσουν την επιμόρφωση, μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στη φόρμα: <https://goo.gl/forms/qZ5EvHuZ4Lmvuvu2> **έως την Παρασκευή 22 Μαρτίου 2019.** Ο αριθμός των συμμετεχόντων θα είναι περιορισμένος. Η επιλογή των εκπαιδευτικών που θα συμμετέχουν στο επιμορφωτικό πρόγραμμα Ενσυνειδητότητας θα γίνει με βάση την προτεραιότητα εκδήλωσης ενδιαφέροντος.

Το χρονοδιάγραμμα της επιμόρφωσης θα εκτείνεται από αρχές Απριλίου έως τον Μάιο του 2019.

Η αναλυτική περιγραφή του αντικειμένου των εξ αποστάσεων μαθημάτων επισυνάπτεται.

Συνημμένα: σελ. 2.

Η ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ (ΠΕ 70) Π.Ε.Κ.Ε.Σ ΚΡΗΤΗΣ
8^{ης} ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΜΠΑΓΙΑΤΗ ΕΙΡΗΝΗ

Εσωτερική διανομή: 1.Οργανωτική Συντονίστρια ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης

Εξ αποστάσεως επιμόρφωση εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας με θέμα:

Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς

Περιεχόμενα Διδακτικών Ενότητων

1η Διδακτική Ενότητα – Εισαγωγή στην Ενσυνειδητότητα

- Αρχικό ερωτηματολόγιο
- Εισαγωγικά στοιχεία
(Σκοπός, Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα, Έννοιες Κλειδιά, Δομή 1ης Ενότητας)
- Εισαγωγή
- Τι είναι Ενσυνειδητότητα και ποια είναι τα οφέλη της
- 1η Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης – Υποχρεωτική
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας
- 1ο ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο - αξιολόγηση 1ης Διδακτικής Ενότητας

2η Διδακτική Ενότητα – Η Επιστήμη της Ενσυνειδητότητας

- Εισαγωγικά στοιχεία
(Σκοπός, Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα, Έννοιες Κλειδιά, Δομή 2ης Ενότητας)
- Εισαγωγή
- Τι συμβαίνει στο μυαλό όταν εξασκούμαστε στην Ενσυνειδητότητα
- 2η Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης – Υποχρεωτική
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας
- 2ο ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο - αξιολόγηση 2ης Διδακτικής Ενότητας

3η Διδακτική Ενότητα - Διαχείριση και Αναγνώριση συναισθημάτων - Μέρος Α'

- Εισαγωγικά στοιχεία

(Σκοπός, Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα, Έννοιες Κλειδιά, Δομή 3ης Ενότητας)

- Εισαγωγή
- Πώς διαχειρίζομαι αρνητικά συναισθήματα;
- 3η Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης – Υποχρεωτική
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας

- 3ο ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο - αξιολόγηση 3ης Διδακτικής Ενότητας

4η Διδακτική Ενότητα - Διαχείριση και Αναγνώριση συναισθημάτων - Μέρος Β΄

- Εισαγωγικά στοιχεία

(Σκοπός, Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα, Έννοιες Κλειδιά, Δομή 4ης Ενότητας)

- Εισαγωγή
- Θετικά συναισθήματα/ Ενσυνείδητη στάση στην καθημερινή ζωή
- 4η Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης – Υποχρεωτική
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας
- 4ο ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο - αξιολόγηση 4ης Διδακτικής Ενότητας

5η Διδακτική Ενότητα – Ενσυνειδητότητα στην τάξη

- Εισαγωγικά στοιχεία

(Σκοπός, Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα, Έννοιες Κλειδιά, Δομή 5ης Ενότητας)

- Εισαγωγή
- Ενσυνείδητη στάση στην τάξη
- Ενσυνειδητότητα για παιδιά
- 5η Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης – Υποχρεωτική
- Βιωματικές ασκήσεις Ενσυνειδητότητας
- 5ο ενδιάμεσο ερωτηματολόγιο - αξιολόγηση 5ης Διδακτικής Ενότητας