



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΈΡΕΥΝΑΣ  
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

----

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ  
(Π.Ε.Κ.) ΚΑΒΑΛΑΣ

Διεύθυνση : Κων. Τσολάκη 44  
Πόλη – ΤΚ : Καβάλα – 65403  
Πληροφορίες : Κατερίνα Σιώτη  
Τηλέφωνο : 2510 622115  
Fax : 2510 232245  
e-mail : [pekaval@sch.gr](mailto:pekaval@sch.gr)  
Ιστοσελίδα : <http://pek-kaval.kav.sch.gr>

## Επιμορφωτικό πρόγραμμα

### Ζητήματα Σχέσεων και Συναισθημάτων

Για τα ζητήματα αυτά διασφαλίστηκε η συμμετοχή του Δρ Βλαχόπουλου Λάζαρου, ο οποίος είναι Σχολικός Ψυχολόγος και Σύμβουλος Β΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ). Ειδικότερα, έχουν προγραμματιστεί τρία τρίωρα σεμινάρια, σύμφωνα με τον παρακάτω σχεδιασμό:

A/A	Θεματική ενότητα	Ημερομηνία	ώρα
1.	Συμβουλευτική της απώλειας	Δευτέρα, 03/04/2017	17.00' – 19.30'.
2.	Διαχείριση του εργασιακού στρες	Τετάρτη, 05/04/2017	17.00' – 19.30'.
3.	Δημιουργική επίλυση συγκρούσεων	Παρασκευή, 31/3/2017	17.00' – 19.30'.

### 1. Συμβουλευτική της απώλειας

Η απώλεια είναι κάτι που το βιώνουμε όλοι και ο θρήνος είναι η φυσιολογική συναισθηματική αντίδραση στην απώλεια, ενώ το πένθος είναι η γενική κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε μετά από μία απώλεια. Η απώλεια είναι ένα αναπόδραστο κομμάτι της ζωής μας (θάνατος, χωρισμός, απόρριψη, αναπηρία, απόλυση, ματαίωση κτλ.) αλλά όταν μας πλήξει

προσωπικά είμαστε σχεδόν πάντα απροετοίμαστοι για τα δυνατά συναισθήματα αλλά και τις σωματικές αντιδράσεις που προκαλεί (σύγχυση, άρνηση, κρίσεις πανικού, κατάθλιψη, οργή κτλ.). Δυστυχώς δεν έχουν όλοι την τύχη να περιτριγυρίζονται σε τέτοιες στιγμές από ανθρώπους που τους νοιάζονται και που ξέρουν πώς να προσφέρουν την κατάλληλη υποστήριξη. Η απώλεια (και μάλιστα στην σοβαρότερή της μορφή, τον θάνατο) συμβαίνει πιο συχνά απ' όσο όλοι θα θέλαμε στη ζωή.

Το σεμινάριο απευθύνεται σε περίπου τριάντα (30) εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Καβάλας και θα υλοποιηθεί στο ΠΕΚ Καβάλας στις 03/04/2017, το διάστημα 17.00' – 19.30'.

## **2. Διαχείριση του εργασιακού στρες**

Άγχος ονομάζουμε την γενικευμένη αντίδραση του οργανισμού σε κάθε έντονη σωματική, συναισθηματική ή πνευματική πίεση που επιβάλετε σ' αυτόν από τους άλλους ή και από τον ίδιο. Το άγχος (π.χ. εργασιακό άγχος) συχνά χρησιμεύει σαν κίνητρο έτσι ώστε να αντιμετωπίσουμε τις καθημερινές προκλήσεις στην ζωή. Ωστόσο, όπως με τα περισσότερα πράγματα, το πολύ άγχος μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα. Μπορεί έτσι να οδηγήσει στην εξάντληση, σωματική και πνευματική. Τα συμπτώματα του άγχους έχουν την τάση να κινούνται προοδευτικά μέσα από διάφορα στάδια και συχνά εμφανίζονται πρώτα σε συναισθηματικό επίπεδο (π.χ. πλήξη, απάθεια κτλ) και χρειάζονται χρόνο μέχρι να αρχίσουν να γίνονται εμφανή.

Το σεμινάριο απευθύνεται σε περίπου τριάντα (30) εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Καβάλας και θα υλοποιηθεί στο ΠΕΚ Καβάλας στις 05/04/2017, το διάστημα 17.00' – 19.30'.

## **3. Δημιουργική επίλυση συγκρούσεων**

Η επικοινωνία είναι το «ίδιον» του ανθρώπινου είδους. Η ποιότητα, το εύρος και η ισχύς της επικοινωνίας είναι μοναδική ανάμεσα σε όλα τα είδη και ο λόγος (προφορικός και γραπτός) το ισχυρότερο και μοναδικό εργαλείο. Ιδιαίτερα ισχυροί τύποι επικοινωνίας είναι η διαπραγμάτευση και η σύγκρουση. Το σεμινάριο αποσκοπεί στην ενημέρωση των εκπαιδευτικών ώστε να λειτουργούν αποτελεσματικά και δημιουργικά σ' αυτούς τους δύο πολύ ισχυρούς τύπους επικοινωνίας.

Το σεμινάριο απευθύνεται σε περίπου τριάντα (30) εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Καβάλας και θα υλοποιηθεί στο ΠΕΚ Καβάλας στις 31/03/2017, το διάστημα 17.00' – 19.30'.

Προκειμένου να δοθεί η δυνατότητα σε περισσότερους εκπαιδευτικούς να λάβουν μέρος στο πρόγραμμα αυτό, καλούνται οι ενδιαφερόμενοι εκπαιδευτικοί να επιλέξουν ένα από τα σεμινάρια αυτού του προγράμματος και να υποβάλουν σχετικό αίτημα συμπληρώνοντας τα στοιχεία τους στην αντίστοιχη ηλεκτρονική φόρμα έως και την Τετάρτη 15/03/2017, αφού πρώτα ενεργοποιήσουν το σύνδεσμο [ΕΔΩ](#).

Τα ονόματα των επιμορφούμενων για κάθε σεμινάριο θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα του ΠΕΚ Καβάλας μέχρι την Τετάρτη 22/03/2017.