



# Αυτοπεποίθηση & Αυτοαξιολόγηση: χρήσιμα εφόδια στο έργο του ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

*Μαρία Κοτίτσα, PhD, CPsychol, CFP*

[mkotitsa@hotmail.com](mailto:mkotitsa@hotmail.com), 96 853 007



# ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

**14/02/2022**  
**16.00-17.30**

Στα πλαίσια της  
σειράς σεμιναρίων

‘Ο εκπαιδευτικός  
μιλά για το έργο  
του’

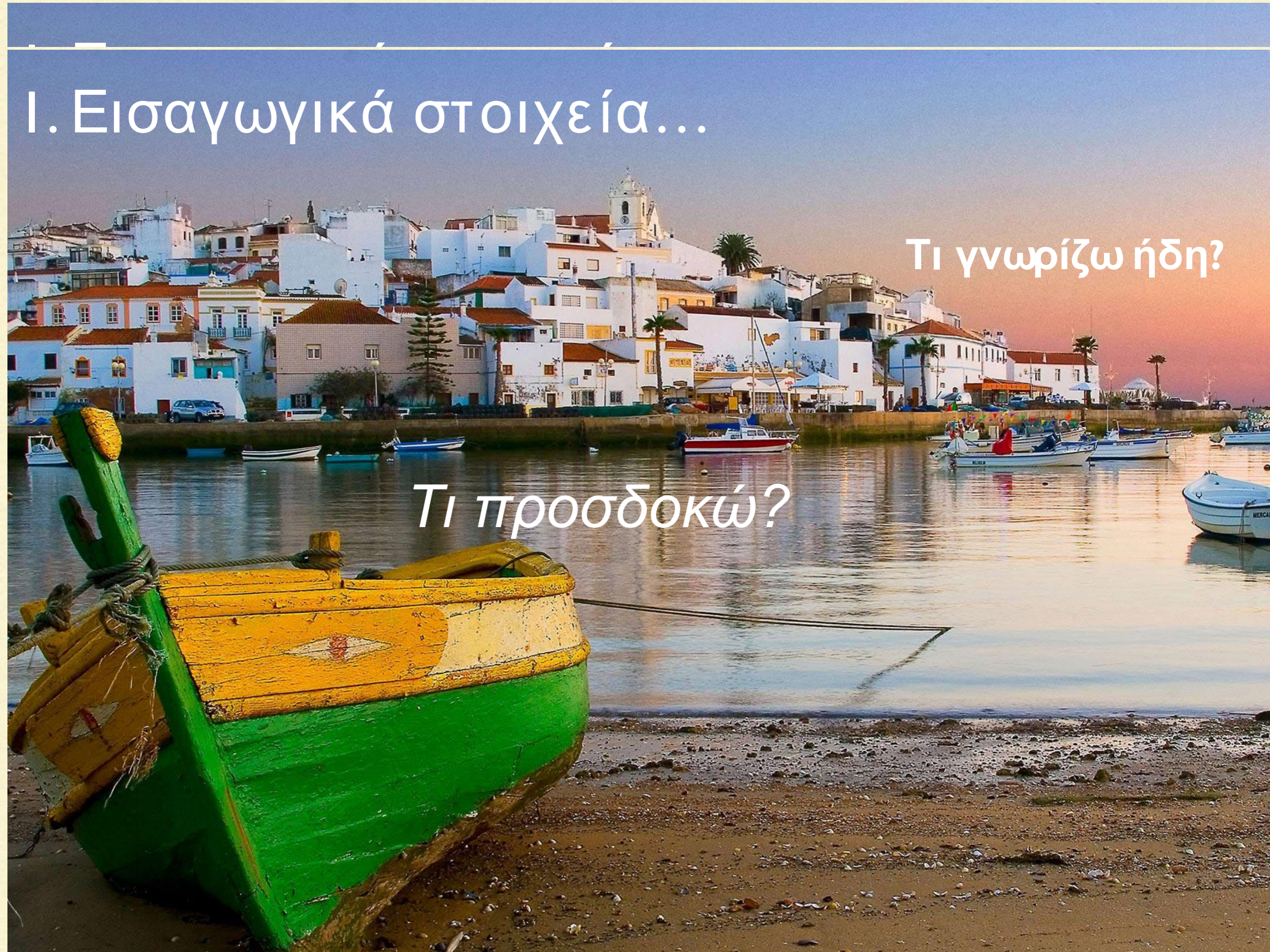
# Περιεχόμενα

- I. Εισαγωγικά στοιχεία
- II. Αυτοπεποίθηση: συνειδητοποίηση 1<sup>η</sup>.
- III. Ρύθμιση έντονων συναισθημάτων (πχ, θυμού)
- IV. Ακρόαση, Όρια, Ευελιξία
- V. Από την Αυτοπεποίθηση στην Αυτοαξιολόγηση & την Αγάπη

# Ι. Εισαγωγικά στοιχεία...

Τι γνωρίζω ήδη?

Τι προσδοκώ?



Τι ερωτήματα  
αναδύονται μέσα  
μας στο  
άκουσμα της  
λέξης  
'αυτοπεποίθηση'

*Τι θα έκανα εάν είχα  
αυτοπεποίθηση  
(‘πίστευα ότι θα τα  
κατάφερνα...’);*



.....

Η έμφαση  
είναι στο  
ΤΩΡΑ

*Τι χρειάζομαι τώρα για να  
ενισχύσω την  
αυτοπεποίθησή μου;*



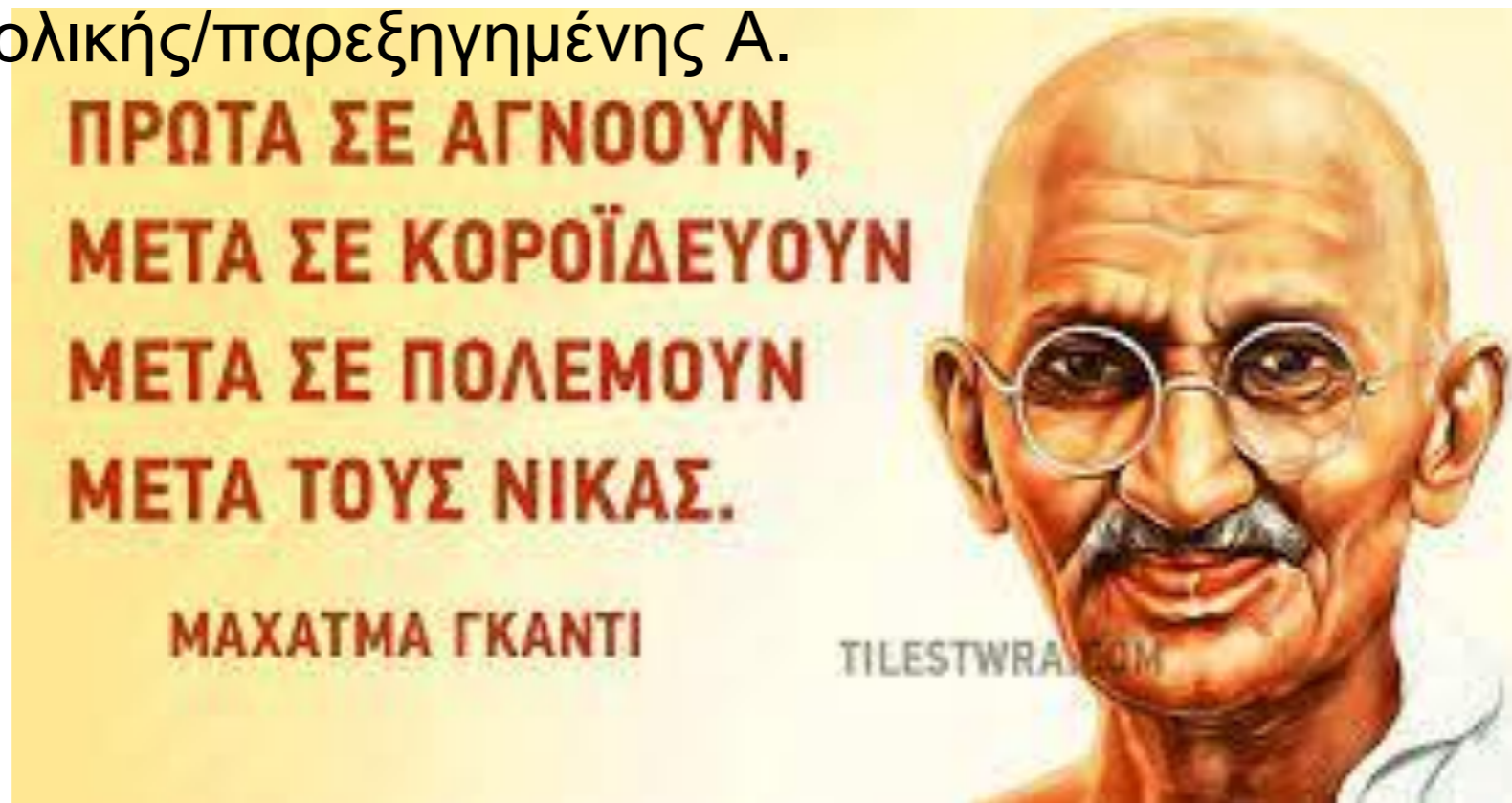
*.....οροφή/δάπεδο/μέση.....*

# Τι είναι η 'αυτοπεποίθηση'

- Πίστη στον εαυτό μας [...θετική, 'ρεαλιστική'(?)  
εμπιστοσύνη στον εαυτό μας...]
- Ικανότητα να προσαρμοζόμαστε & να διαχειριζόμαστε  
(να **ρυθμίζουμε**) δύσκολα συναισθήματα.
- Ικανότητα να πραγματοποιούμε τις επιθυμίες μας & να  
**αναλαμβάνουμε την ευθύνη του εαυτού μας!**
- Ικανότητα να αντιμετωπίζουμε τους φόβους μας (ή να  
δρούμε, με σύνεση, **έστω και όταν φοβόμαστε...**).

# Από τον Γκάντι στον Αριστοτέλη

- Ικανότητα Ακρόασης (εαυτού & άλλων), με **A κεφαλαίο**.
- Πηγή – **SoC**. ΌΧΙ στη παγίδα της υπερβολικής/παρεξηγημένης Α.





# Περιεχόμενα

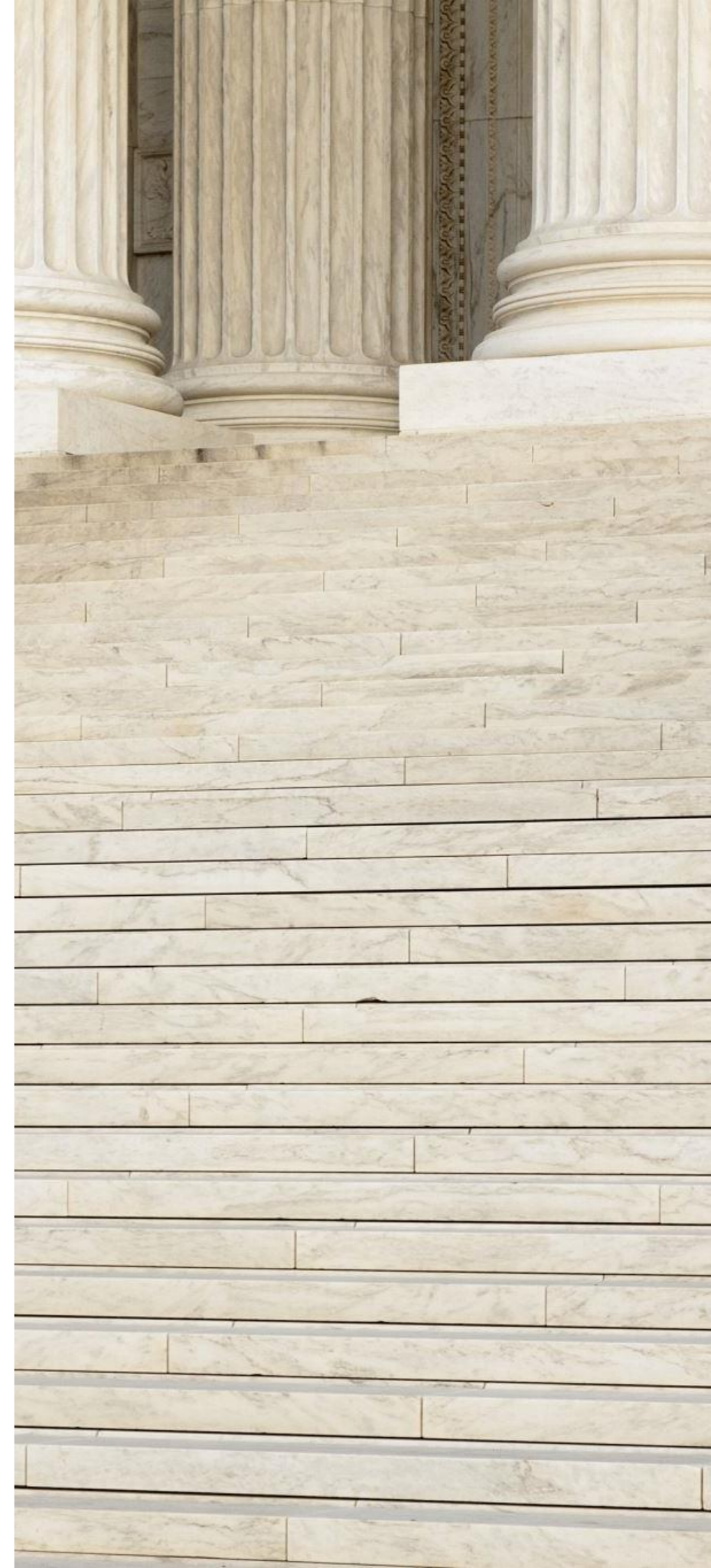
I. Εισαγωγικά στοιχεία

II. Αυτοπεποίθηση: συνειδητοποίηση 1<sup>η</sup>.

III. Ρύθμιση έντονων συναισθημάτων (πχ, θυμού)

IV. Ακρόαση, Όρια, Ευελιξία

V. Από την Αυτοπεποίθηση στην Αυτοαξιολόγηση & την Αγάπη



# Η συνειδητοποίηση ότι..

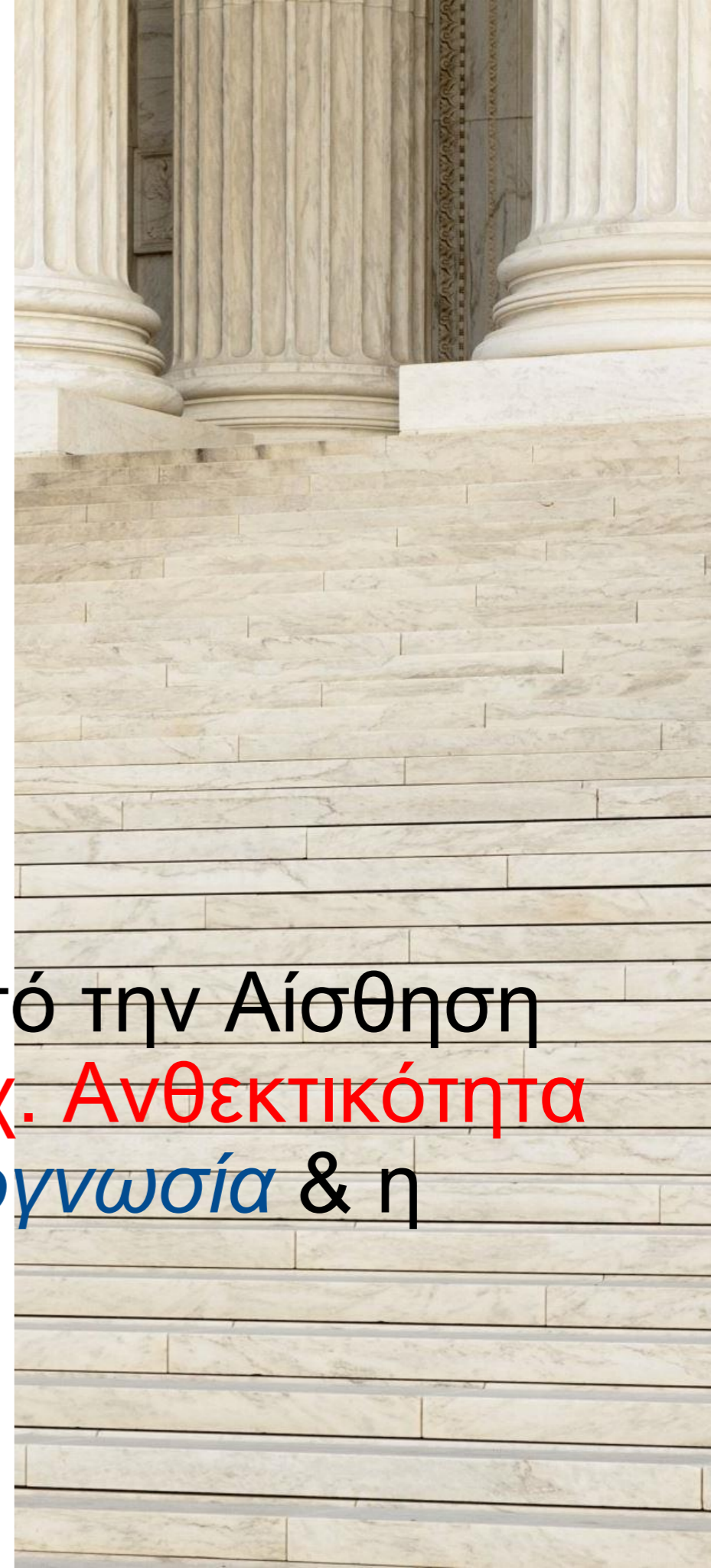
I. Εισαγωγικά στοιχεία

II. Αυτοπεποίθηση: συνειδητοποίηση 1<sup>η</sup>.

III. Ρύθμιση έντονων συναισθημάτων (πχ, θυμού)

**NB.** Η Αυτοπεποίθηση πηγάζει από την Αίσθηση Συνοχής (**SoC**), συμβάλει στην **Ψυχ. Ανθεκτικότητα** και οι πυλώνες της είναι η **Αυτογνωσία** & η **Αυτορρύθμιση**.

V. Από την Αυτοπεποίθηση στην Αυτοαξιολόγηση & την Αγάπη



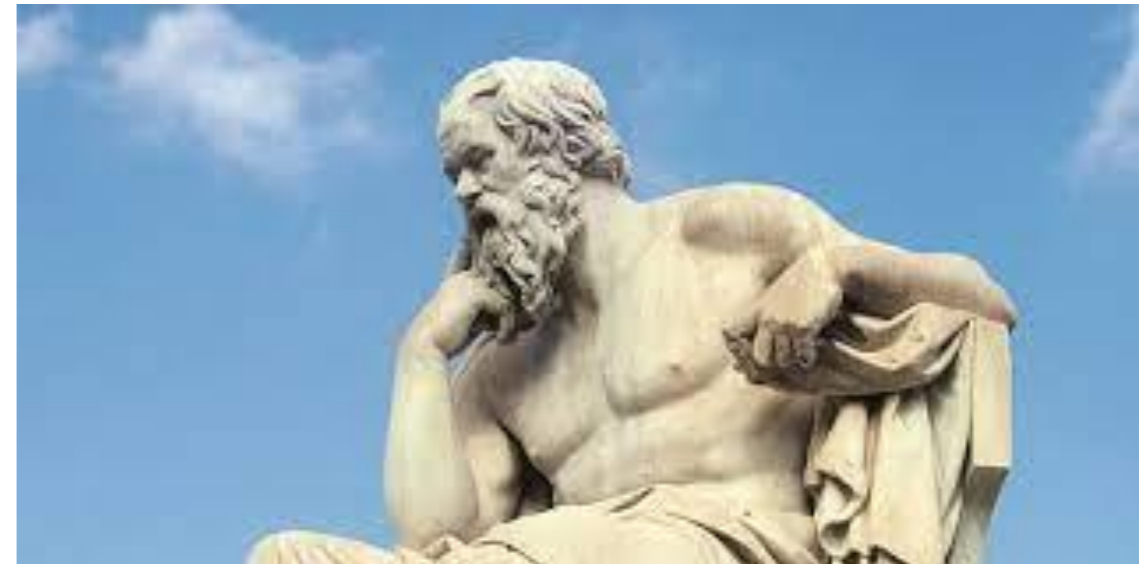
## Τι είδους εκπαιδευτικός/συνάδερφος (θέλω να) είμαι...

### *Επιτεύγματα/πράγματα για τα οποία νιώθω περηφάνεια – καταγραφή/στοχασμός*

- 1. Μια φιλοφρόνηση που μου  
έκαναν.....*
- 2. Μια αντιξοότητα που  
ξεπέρασα.....*
- 3. Ένας σημαντικός ρόλος που  
εκπλήρωσα.....*
- 4. Ένα σημαντικό έργο που  
διεκπεραίωσα.....*
- 5. Δεξιότητες που χρησιμοποιώ  
γενικά.....*
- 6. Όταν βοήθησα κάποιον άλλον.....*

*Barbara Markway & Celia Ampel*

<https://icrrd.com/media/01-11-2020-204705The%20Self%20Confidence%20Workbook.pdf>



# Περιεχόμενα

I. Εισαγωγικά στοιχεία

II. Αυτοπεποίθηση: συνειδητοποίηση 1<sup>η</sup>.

III. Ρύθμιση έντονων συναισθημάτων (πχ, θυμού)

IV. Ακρόαση, Όρα, Ευελξία  
**Εγκέφαλος & Σώμα**

V. Από την Αυτοπεποίθηση στην Αυτοαξιολόγηση & την Αγάπη





# Τα 4 βασικά βήματα

- Αναγνώριση, αποδοχή (αυτοεπίγνωση)
- Παύση, πρότυπο, πλαίσιο
- Λύπη & λύση (άμεση & μακροπρόθεσμη)
- Όραμα

# Περιεχόμενα

I. Εισαγωγικά στοιχεία

II. Αυτοπεποίθηση: συνειδητοποίηση 1<sup>η</sup>.

III. Ρύθμιση έντονων συναισθημάτων (π.χ., θυμού)

## Παραδείγματα από τη σχολική τάξη

IV. Ακρόαση, Όρια, Ευελιξία

V. Από την Αυτοπεποίθηση στην  
Αυτοαξιολόγηση & την Αγάπη

**DEAR MAN**

**GIVE**



# Περιεχόμενα

I. Εισαγωγικά στοιχεία

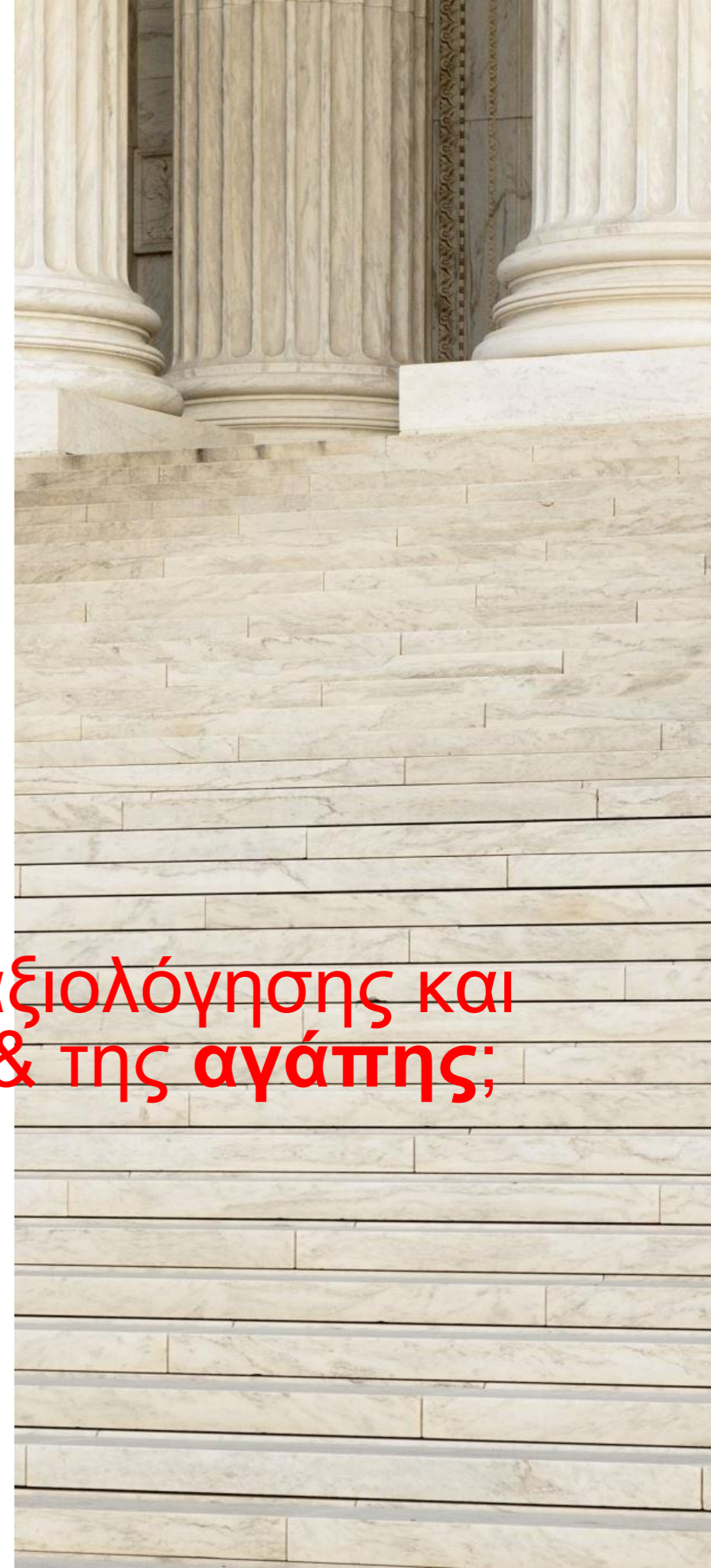
II. Αυτοπεποίθηση: συνειδητοποίηση 1<sup>η</sup>.

III. Ρύθμιση έντονων συναισθημάτων (πχ, θυμού)

**Ποια είναι η πιο συχνή ερώτηση αυτοαξιολόγησης και πώς σχετίζεται με την αξία της φιλίας & της αγάπης;**

IV. Ακρόαση, Όρια, Ευελιξία

V. Από την Αυτοπεποίθηση στην Αυτοαξιολόγηση & την Αγάπη









# Η αγάπη ως αυτοενοσυναίσθηση



# Συμπερασματικά – είδαμε...

1. Τι είναι και τι ΔΕΝ είναι η αυτοπεποίθηση.
2. Ποιους τομείς της ζωής μας επηρεάζει.
3. Γιατί είναι σημαντικό θέμα (σύντομη απάντηση σε ένα περίπλοκο ερώτημα).
4. Ποιο είναι το γενικό πλαίσιο (αξίες, στόχοι, εμπόδια).
5. Κάποιους τρόπους ενίσχυσης.

5.1 Ηρεμώ το Κ.Ν.Σ. (σώμα) – αυτορρύθμιση, αυτογνωσία.

5.2 *Βιώνω χαρά, αγάπη και άλλα ανυψωτικά συναισθήματα.*

5.3 **Προσέχω** τη γλώσσα του σώματος (πχ, 'στάσου ευθυτενής') & τη σωματική υγεία.

5.4 Δουλεύω στην αυτο-αποδοχή *'μετά πόνου η μάθησις, Αριστοτέλης'* (αρετές, αδυναμίες και νοοτροπία ανέλιξης)

5.5 Μαθαίνω τη **συγχώρεση** και την **αυτοενσυναίσθηση**.

5.6 **Αλλάζω** τον ('αρνητικό') τρόπο σκέψης.

5.7 **Ακούω** τον εαυτό & τα συναισθήματα (πχ., τι μου λέει ο φόβος μου ...ανάγκη για προετοιμασία, υπομονή, δέσμευση κτλ).

5.8 'Εκπαιδεύομαι' στη αντιμετώπιση **πισωγυρισμάτων**.

Επιπλέον  
ενδιαφέροντα  
ερωτήματα... Η  
αυτοπεποίθηση:

... είναι θέμα γονιδίων ή  
μαθαίνεται;

...σημαίνει την απουσία φόβου,  
άγχους, ανησυχίας;

... έγκειται στην εξωτερική  
παρουσία και στο 'fake it until you  
make it?'

... σχετίζεται, και πώς, με  
σφάλματα ή λάθος αποφάσεις;

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!**