

# Έντυπο υποβολής προγράμματος

Email \*

mkotitsa@hotmail.com

## A. ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1. Τίτλος προγράμματος \*

Αυτογνωσία, Ψυχική Ανθεκτικότητα και Κριτική Σκέψη, υπό το πρίσμα της Εστίασης και της Θετικής Ψυχολογίας

**2. Θεματική ενότητα \***

- ☐ Πρόληψη και Διαχείριση Σχολικού Εκφοβισμού
- ☐ Πρόληψη και Διαχείριση Σχολικών Συγκρούσεων
- ☐ Πρόληψη και Διαχείριση Παραβατικών Συμπεριφορών
- ☐ Πρόληψη και Διαχείριση Ρατσιστικών Συμπεριφορών
- ☐ Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση
- ☐ Αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας
- ☐ Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση
- ☐ Δικαιώματα και υποχρεώσεις
- ☐ Πρόληψη της Χρήσης και Διάδοσης Εξαρτησιογόνων ουσιών (αλκοόλ, ουσίες, τυχερά παιχνίδια)
- ☐ Ασφάλεια στο διαδίκτυο
- ☒ Θετική Ψυχολογία
- ☐ Ενίσχυση και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού
- ☐ Other: .....

**B. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΦΟΡΕΑ/ΕΙΣΗΓΗΤΗ****1. Όνομα φορέα \***

Maria Kotitsa

.....

**2. Πλήρης ταχυδρομική διεύθυνση φορέα \***

Digeni Akrita, 17, 3035, Lemesos

.....

3. Ηλεκτρονική διεύθυνση φορέα (email) \*

mkotitsa@hotmail.com

4. Τηλέφωνο επικοινωνίας φορέα \*

96853007

5. Τηλεομοιότυπο επικοινωνίας φορέα

6. Ονοματεπώνυμο ατόμου επικοινωνίας \*

Maria Kotitsa

7. Τηλέφωνο ατόμου επικοινωνίας \*

96853007

8. Ηλεκτρονική διεύθυνση ατόμου επικοινωνίας (email) \*

mkotitsa@hotmail.com

9. Ονοματεπώνυμο εισηγητή Α \*

Maria Kotitsa

10. Ονοματεπώνυμο εισηγητή Β (αν υπάρχει)

---

11. Ονοματεπώνυμο εισηγητή Γ (αν υπάρχει)

---

## Γ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

### 1. Σκοπός \*

(μέχρι 400 χαρακτήρες)

Σκοπός είναι η ενίσχυση της προσαρμοστικής ικανότητας των μαθητών/τριών μέσω της αυτογνωσίας θεωρούμενης ως προϋπόθεσης για το χτίσιμο της ψυχικής ανθεκτικότητας και της κριτικής σκέψης. Η σύζευξη της διαδικασίας Εστίασης (ενός βιωματικού τρόπου μάθησης) με τη Θετική Ψυχολογία(ΘΨ) αποσκοπεί στον εφοδιασμό με τεχνικές αύξησης θετικού αυτοπροσδιορισμού, επικοινωνίας, ευημερίας και διαχείρισης θυμού.

---

### 2. Στόχοι (Γνωσιολογικοί, Ψυχοκινητικοί, Συναισθηματικοί) \*

(μέχρι 600 χαρακτήρες)

Με τη βιωματική διαδικασία της Εστίασης το πρόγραμμα στοχεύει στην:

1. Ανάπτυξη των δυνατοτήτων των μαθητών/τριών.
  2. Ενίσχυση ικανότητας αποδοχής δυσφορικών συναισθημάτων (στη βάση της αυτοευσυναισθησης).
  3. Προτεραιοποίηση / ρεαλιστική στοχοθεσία.
  4. Ενδυνάμωση σχέσεων και επικοινωνίας.
  5. Ανάπτυξη συμπεριφορών που προάγουν την υγεία (πχ ευσυνειδησία, αισιοδοξία).
  6. Υιοθέτηση βοηθητικών τρόπων μείωσης του στρες.
  7. Ενίσχυση εκτελεστικών λειτουργιών (γνωστική ευελιξία, συγκέντρωση, μνήμη, λήψη αποφάσεων, επίλυση προβλημάτων/συγκρούσεων).
  8. Εξάσκηση στη Σκέψη στην Αιχμή
-

## 3. Ομάδα στόχου - Ηλικιακές ομάδες μαθητών-μαθητριών συμμετοχής στο πρόγραμμα \*

- ☐ Νηπιαγωγείο
- ☐ Προδημοτική
- ☐ Δημοτικό - Α' τάξη
- ☐ Δημοτικό - Β' τάξη
- ☐ Δημοτικό - Γ' τάξη
- ☐ Δημοτικό - Δ' τάξη
- ☐ Δημοτικό - Ε' τάξη
- ☐ Δημοτικό - ΣΤ' τάξη
- ☐ Γυμνάσιο - Α' τάξη
- ☐ Γυμνάσιο - Β' τάξη
- ☐ Γυμνάσιο - Γ' τάξη
- ☒ Λύκειο - Α' τάξη
- ☒ Λύκειο - Β' τάξη
- ☒ Λύκειο - Γ' τάξη
- ☒ Τεχνική και Επαγγελματική Σχολή Εκπαίδευσης και Κατάρτισης - Α' τάξη
- ☒ Τεχνική και Επαγγελματική Σχολή Εκπαίδευσης και Κατάρτισης - Β' τάξη
- ☒ Τεχνική και Επαγγελματική Σχολή Εκπαίδευσης και Κατάρτισης - Γ' τάξη

## 4. Διάρκεια προγράμματος σε έτη \*

## 5. Αριθμός συναντήσεων ανά έτος \*

## 6. Διάρκεια συναντήσεων \*

6-10 συναντήσεις, 90 λεπτά η μία

## 7. Περιεχόμενο \*

(μέχρι 600 χαρακτήρες)

- Θέμα 1 ΘΨ & αυτογνωσία: Ιστορική/φιλοσοφική αναδρομή και σταθμοί. Βιωματική προσέγγιση και κατανόηση της ΘΨ. Πτυχές και σημασία της αυτογνωσίας. ΘΨ και ανθεκτικότητα. Προτυπα ανθεκτικότητας
- Θέμα 2 Η αυτογνωσία ξεκινά με το σώμα: Αυτορρύθμιση, σωματική επίγνωση και προϋποθέσεις για αυτογνωσία και διαχείριση θυμού ή άγχους (πχ, αυτοενσυναίσθηση).
- Θέμα 3 Ενίσχυση προσωπικών και επικοινωνιακών χαρακτηριστικών: Τα προγράμματα των Gilbert, Dweck και VIA Institute ενδυναμωμένα με το Focusing.
- Θέμα 4 Γνωστικές προεκτάσεις: Κριτική και δημιουργική σκέψη. Σκέψη, νόημα, συναίσθημα. Σκέψη στην Αιχμή

## 8. Δραστηριότητες - Μέσα - Υλικά \*

(μέχρι 600 χαρακτήρες)

Οι με αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας δραστηριότητες ευνοούν την αυτογνωσία και την αυτο-αποτελεσματικότητα με απώτερο στόχο την ψυχική ευρωστία. Έντυπο και ηλεκτρονικό/οπτικοακουστικό υλικό περιλαμβάνει ασκήσεις:

- Κατανόησης μηχανισμού βίωσης αισθημάτων πίεσης/άγχους.
- Σωματικής έκφρασης και μετουσίωσης συναισθημάτων.
- Διάδρασης για εφαρμογή της διαδικασίας Focusing (6 βήματα).
- Ενίσχυσης δυνατών/θετικών σημείων και εσωτερικών πόρων/αποθέματος.
- Αυτοελέγχου και υιοθέτησης υγιών στάσεων (δέσμευση, ευσυνειδησία, κοινωνικότητα).
- Ενίσχυσης εκτελεστικών λειτουργιών και βιωματικής σκέψης.

**9. Μεθοδολογία \***

(μέχρι 400 χαρακτήρες)

Η μεθοδολογία στοχεύει στη δημιουργία κλίματος ευνοϊκού για την ενεργή μάθηση και αποκόμιση ωφελειών μέσω:

- Ψυχοεκπαιδευτικών ερωτήσεων/συζητήσεων.
- Βιωματικών ασκήσεων Εστίασης (Focusing).
- Βιωματικών ασκήσεων Σκέψης στην Αιχμή (Thinking at the Edge).
- Ασκήσεων ιδεοκαταιγίδας, αυτοαξιολόγησης, αναστοχασμού.
- Ατομικών/ομαδικών εργασιών.
- Κινητοποιητικών ομάδων εστίασης (ΚΟΕ) και υπόδησης ρόλων.

**10. Συνάφεια με το Αναλυτικό Πρόγραμμα (Μάθημα - Τάξη) \***

(μέχρι 400 χαρακτήρες)

Το προτεινόμενο πρόγραμμα έχει συνάφεια με γνωστικά αντικείμενα μαθημάτων της Οικιακής Οικονομίας και των Ελληνικών (Λύκειο).Επίσης συνάδει με στόχους εκτός αναλυτικού, δηλ. επιπρόσθετους/γενικότερους στόχους για ψυχική ενδυνάμωση και υγεία των μαθητών/τριών (Τεχνικές Σχολές).Τα θετικά συναισθήματα και η ανθεκτικότητα διευκολύνουν τις μαθησιακές διαδικασίες βελτιώνοντας τα μαθησιακά αποτελέσματα.

**11. Μέγιστος αριθμός παιδιών που μπορούν να συμμετέχουν ανά ομάδα \***

25

**12. Επαρχία κάλυψης \***

- ☐ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΣ
- ☐ ΛΑΡΝΑΚΑ
- ☒ ΛΕΜΕΣΟΣ
- ☐ ΛΕΥΚΩΣΙΑ
- ☐ ΠΑΦΟΣ

## 13. Δυνατότητα εφαρμογής του προγράμματος διαδικτυακά \*

☒ Ναι☐ Όχι

## Δ. ΧΩΡΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

## 1. Σχολείο \*

☒ Ναι☐ Όχι

## 2. Άλλος χώρος

(Δώστε πλήρη στοιχεία του χώρου)

---

## Ε. ΚΟΣΤΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

## 1. Υπάρχει κόστος συμμετοχής;

☒ Ναι☐ Όχι



2. Ποσό κόστους ανά συνάντηση \*

100 ευρώ

ΣΤ. ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

Υπάρχει έγκριση από το ΥΠΠΑΝ; \*

☐ Ναι

☒ Όχι

Αν υπάρχει έγκριση να επισυναφθεί εδώ

Ζ. ΥΛΙΚΟ ΣΧΕΤΙΚΟ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (Εάν υπάρχει)



ΠΑΒΙΣ Κλειδιά Χ...



ΠΑΒΙΣ Αυτογνω...



ΠΑΒΙΣ Αυτογνω...



ΠΑΒΙΣ Αυτογνω...



Βιωμ\_Μαρία Κοτ...

This form was created inside of Cyprus Pedagogical Institute.

Google Forms