



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

Σχολή Επιστημών της Αγωγής
Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης
Τομέας Ειδικής Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Διευθύντρια: Καθηγήτρια Ευαγγελία Γαλανάκη

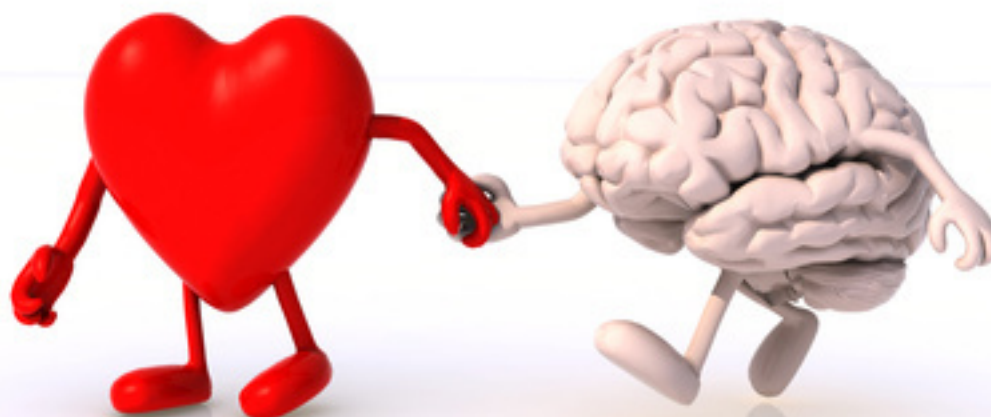
Ακαδημαϊκό έτος 2016-2017

**Επιμορφωτικό Σεμινάριο
με θέμα:**

**Ο ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΝΟΗΜΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ:
Εφαρμογές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης
στη Διδασκαλία**

Εκπαιδεύτρια: Βασιλική Πλωμαρίτου, Ειδική Παιδαγωγός ΜΑ.Εδ.

10 Νοεμβρίου - 8 Δεκεμβρίου 2016





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

Σχολή Επιστημών της Αγωγής
Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης
Τομέας Ειδικής Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Διευθύντρια: Καθηγήτρια Ευαγγελία Γαλανάκη

Ακαδημαϊκό έτος 2016-2017

**Επιμορφωτικό Σεμινάριο
με θέμα:**

**Ο ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΝΟΗΜΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ:
Εφαρμογές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης
στη Διδασκαλία**

Εκπαιδεύτρια: Βασιλική Πλωμαρίτου, Ειδική Παιδαγωγός MA.Ed.

10 Νοεμβρίου – 8 Δεκεμβρίου 2016

[Δηλώσεις συμμετοχής: έως 31 Οκτωβρίου 2016](#)

Γενικά

Η **Συναισθηματική Νοημοσύνη** εκτιμάται από το ευρύ επιστημονικό κοινό για τις εφαρμογές της στην ευημερία των ανθρώπων, την εκπαίδευση των παιδιών και την εργασιακή επιτυχία. Δεν υφίσταται απόλυτη συμφωνία ως προς το περιεχόμενο της έννοιας της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Ωστόσο, υπάρχουν θεωρητικά μοντέλα πάνω στα οποία βασίστηκε και διαμορφώθηκε η έννοια αυτή. Αναλυτικότερα, σε έναν από τους πρώτους ορισμούς που δόθηκαν η Συναισθηματική Νοημοσύνη περιλαμβάνει ικανότητες που οργανώνονται σε τέσσερις διαστάσεις: την αντίληψη και αναγνώριση των συναισθημάτων, την αφομοίωση των συναισθημάτων στον τρόπο σκέψης, την κατανόηση των συναισθημάτων με σκοπό την επίλυση των προβλημάτων και τη διαχείριση των συναισθημάτων (Salovey, Meyer, & Caruso, 2000). Σύμφωνα με μια άλλη θεώρηση (Goleman, 1998), η Συναισθηματική Νοημοσύνη συμπεριλαμβάνει ικανότητες όπως το να κινητοποιεί κανείς τον εαυτό του προς την επίτευξη στόχων και να επιμένει παρά τις ματαιώσεις που δέχεται, να ελέγχει τις παρορμήσεις του και να μπορεί να καθυστερεί την ικανοποίησή του, να μπορεί να ρυθμίζει τη διάθεσή του, να μην επιτρέπει στο άγχος και την ανησυχία του να

παρεμποδίζουν την ικανότητά του για ορθή σκέψη και να διαθέτει ενσυναίσθηση και αισιοδοξία. Σύμφωνα με μια ακόμη θεώρηση (Boyatzis & Goleman, 2013), η Συναισθηματική Νοημοσύνη συνδέεται με ικανότητες όπως η αυτογνωσία, η αυτοδιαχείριση και η κοινωνική επίγνωση. Επίσης, στο πρωτοποριακό μοντέλο του Bar-On (1999) η Συναισθηματική Νοημοσύνη σχετίζεται με μια σειρά από μη γνωστικές ικανότητες και δεξιότητες, που επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τον εαυτό του και τους άλλους, καθώς και την προσαρμογή του στις αλλαγές και τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος και την επιτυχία του στη ζωή.

Η μάθηση είναι κυρίως μια συναισθηματική διαδικασία. Στη μάθηση και τη διδασκαλία τα συναισθήματα είναι πάντα παρόντα. Εάν αγνοηθούν ή καταπιεστούν αυτά τα συναισθήματα, τότε ζημιώνονται τόσο οι μαθητές όσο και οι εκπαιδευτικοί (Liston, 2003). Η διαδικασία της μάθησης σε οποιοδήποτε περιβάλλον εμπεριέχει πολλές συναισθηματικές καταστάσεις, όπως ενθουσιασμό, απόρριψη, επιβράβευση, αγωνία, θυμό. Δυσάρεστα συναισθήματα, όπως το άγχος, υπονομεύουν τη γνωστική διαδικασία (Goleman, 2001, 2005). Το περιβάλλον της τάξης και η δυναμική των σχέσεων μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητή, με την προοπτική της επιτυχίας ή της αποτυχίας, αυξάνουν την πιθανότητα να εμφανιστούν ισχυρά συναισθήματα. Όταν η σχέση εκπαιδευτικού-μαθητή χαρακτηρίζεται από αρνητικά συναισθήματα, διαταράσσεται η επικοινωνία τους και ο μαθητής απορρίπτει το περιεχόμενο της διδασκαλίας. Η συγκινησιακή κατάσταση του μαθητή έχει μεγάλη επίπτωση στις γνωστικές διαδικασίες, όπως τη μνήμη και την κρίση. Αλλά και οι ελλείψεις συναισθηματικές ικανότητες στο παιδί είναι πιθανό να το οδηγήσουν σε δυσάρεστες καταστάσεις, όπως συναισθηματικές διαταραχές, κακή επικοινωνία με τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και τους φίλους, αλλά και χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο, αποφυγή κάθε υπευθυνότητας λόγω της εσωτερικευσης του συναισθήματος αποτυχίας και περιορισμένο λεξιλόγιο όσον αφορά την έκφραση των συναισθημάτων τους (Πλωμαρίτου, 2004). Επίσης, ο εκφοβισμός, η επιθετικότητα, η κατάθλιψη, το αλκοόλ και η χρήση ουσιών μπορεί να είναι τα βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα των ελλιών συναισθηματικών ικανοτήτων του παιδιού (Elias, Arnold, & Hussey 2002). Αντίθετα, η εξάσκηση των συναισθηματικών ικανοτήτων είναι δυνατόν να επιφέρει μεγαλύτερη σχολική επιτυχία και μείωση της επιθετικότητας και της βίας, καθώς βελτιώνονται η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων, οι κοινωνικές σχέσεις (αφού τα άτομα μαθαίνουν να αποφεύγουν την κριτική, μιλούν ενθαρρυντικά και επαινούν τους άλλους και τον εαυτό τους), καθώς και η επικοινωνία και η συμπεριφορά, με τη συνειδητοποίηση των συναισθημάτων και την αποφυγή των διενέξεων (Πλωμαρίτου, 2004).

Οι εκπαιδευτικοί, πάλι, βιώνουν ένας πλήθος από θετικά και αρνητικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας τους. Συγκεκριμένα, ένα μεγάλο ποσοστό εκπαιδευτικών αντιμετωπίζουν δυσκολίες όσον αφορά το άγχος και τη διαχείρισή του, καθώς και την αυτορρύθμιση των συναισθημάτων τους. Με τον κατάλληλο τρόπο αυτοεξέτασης των σκέψεων, των πεποιθήσεων και της συμπεριφοράς, οι εκπαιδευτικοί θα καταφέρουν να προσδιορίσουν και να «ξεκαθαρίσουν» αβάσιμες πεποιθήσεις, φτιάχνοντας ένα νέο δημιουργικό τρόπο σκέψης που θα βασίζεται στον «πειραματισμό» της αποτελεσματικότητας καινούργιων σκέψεων και πεποιθήσεων. Αυτή η

διαδικασία μπορεί να μειώσει την ένταση των δυσάρεστων συναισθημάτων (Πλωμαρίτου, 2012, 2015). Σύμφωνα με τον Goleman (2001, 2011), η καλή διάθεση, όσο διαρκεί, βελτιώνει την ικανότητα της ευέλικτης και πιο σύνθετης σκέψης, κάνοντας κατά συνέπεια ευκολότερη την εξεύρεση λύσεων στα πνευματικά και διαπροσωπικά προβλήματα. Η έλλειψη εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών στο θέμα των συναισθηματικών ικανοτήτων είναι μία από τις κύριες αιτίες των δυσκολιών αυτών. Η εκπαίδευση για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να δημιουργήσει ένα πιο υγιές συναισθηματικό, υποστηρικτικό και παραγωγικό σχολικό περιβάλλον, τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς.

Στόχος του Σεμιναρίου

Στόχος του Σεμιναρίου είναι να διευκολύνει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν και να εξασκήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες Συναισθηματικής Νοημοσύνης με έμφαση στην εκπαιδευτική διαδικασία. Αυτό θα γίνει με την ενημέρωση σχετικά με τις κλασικές και νεότερες θεωρήσεις της έννοιας, αλλά και με τη βιωματική εργασία στο θέμα αυτό, μέσω ασκήσεων και δραστηριοτήτων.

Οι συμμετέχοντες στο Σεμινάριο θα έχουν την ευκαιρία:

- Να ενημερωθούν για τη σχέση μεταξύ της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, της διαδικασίας της μάθησης και της σχολικής επιτυχίας.
- Να ενημερωθούν για την ουσιώδη σχέση μεταξύ των περιοχών του εγκεφάλου και την έκφραση των συναισθημάτων.
- Να αναπτύξουν τη δεξιότητα της ενεργητικής ακρόασης και της αποτελεσματικής ανταπόκρισης για τη διατήρηση καλής επικοινωνίας με τους μαθητές.
- Να αναπτύξουν τη συναισθηματική ικανότητα της αυτορρύθμισης και να αναγνωρίσουν τον τρόπο που οι σκέψεις τους καθορίζουν τα συναισθήματά τους.
- Να αναπτύξουν τη συναισθηματική ικανότητα της διαχείρισης του άγχους για τη ρύθμιση των εντάσεων και των δύσκολων καταστάσεων μέσα στη σχολική κοινότητα.
- Να ενημερωθούν για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να μειώσουν το βαθμό της ανησυχίας τους (αναπνοή, τεχνική παθητικής μυικής χαλάρωσης, τεχνική νοερής απεικόνισης, μοντέλο επίλυσης προβλημάτων).
- Να «διαβάζουν» με κατάλληλο και λειτουργικό τρόπο τη μη λεκτική επικοινωνία και τα συναισθήματα των μαθητών.
- Να βελτιώσουν τη δική τους μη λεκτική επικοινωνία.
- Να εργαστούν προς την αυτογνωσία τους.
- Να αναπτύξουν το συναίσθημα της αισιοδοξίας.

Η επίτευξη των παραπάνω στόχων θα γίνει μέσα από δύο οδούς:

- Τη **θεωρητική κατάρτιση** και
- Τις **βιωματικές ασκήσεις και δραστηριότητες**.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Bar-On, R. (1999). *Optimizing people: A practical guide for applying EQ to improve personal and organizational effectiveness*. New Braunfels, TX: Pro-Philes Press.
- Boyatzis, R., Goleman D., & McKee, A. (2013). *Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence*. Boston, MA: Harvard Business School Publishing.
- Elias, M. J., Arnold, H., & Hussey C. S. (2002) (Eds.). *EQ + IQ = Best leadership practices for caring and successful schools*. Thousand Oaks: Corwin.
- Goleman, D. (2001). *Η συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*. Αθήνα: Πεδίο.
- Goleman, D. (2005). *Καταστροφικά συναισθήματα: Πώς μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Goleman, D. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας*. Αθήνα: Πεδίο.
- Goleman, D. (2012). *Κοινωνική νοημοσύνη: Η νέα επιστήμη των ανθρώπινων σχέσεων*. Αθήνα: Πεδίο.
- Goleman, D. (2015). *Focus: The hidden driver of excellence*. New York: HarperCollins.
- Liston, D. (2004). The allure of beauty and the pain of injustice in learning and teaching. In D. Liston & J. Garrison (Eds.), *Teaching, learning, and loving: Reclaiming passion in educational practice* (pp. 101-116). New York: RoutledgeFalmer.
- Meyer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as mental ability. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 92-117). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Πλωμαρίτου Β. (2004). *Πρόγραμμα Ανάπτυξης Συναισθηματικής Νοημοσύνης*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Πλωμαρίτου Β. (2010). *Πρόγραμμα Αντιμετώπισης Μαθησιακών Δυσκολιών – Ανακαλύπτω τα μυστικά των λέξεων: Ανάγνωση και ορθογραφία*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Πλωμαρίτου, Β. (2012). *Χωρίς φόβο και άγχος: Ένας πρακτικός οδηγός συναισθηματικής ανακούφισης από το άγχος, την ανησυχία, τον θυμό, τις δυσκολίες και τις απογοητεύσεις που μπορεί να αντιμετωπίζεις*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Πλωμαρίτου, Β. (2015). *Ο τελευταίος πανικός: Αποτελεσματική διαχείριση των κρίσεων πανικού*. Αθήνα: Γρηγόρη.

Πού απευθύνεται το Σεμινάριο

Το Σεμινάριο απευθύνεται σε εν ενεργεία, αποφοίτους και τελειοφοίτους εκπαιδευτικούς προσχολικής, πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (νηπιαγωγούς, δασκάλους, καθηγητές όλων των ειδικοτήτων), αποφοίτους και

τελειοφοίτους ψυχολόγους που ενδιαφέρονται για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη στη διδασκαλία, ειδικούς παιδαγωγούς, λογοθεραπευτές, καθώς και σε επαγγελματίες της υγείας, όπως κλινικούς ψυχολόγους και παιδιάτρους.

Περισσότερες πληροφορίες

- **Ημέρα και ώρα διεξαγωγής Σεμιναρίου:** Πέμπτη 4:00μ.μ. – 6:00μ.μ.
- **Έναρξη Σεμιναρίου:** 10 Νοεμβρίου 2016
- **Λήξη Σεμιναρίου:** 8 Δεκεμβρίου 2016
- **Διάρκεια Σεμιναρίου:** 10 ώρες (5 συναντήσεις)
- **Χώρος διεξαγωγής Σεμιναρίου:** Αμφιθέατρο Μαρασλείου Διδασκαλείου Δημοτικής Εκπαίδευσης, Μαρασλή 4, Αθήνα (στάση μετρό Ευαγγελισμός)
- **Εκπαιδύτρια:** Βασιλική Πλωμαρίτου, Ειδική Παιδαγωγός, MA.Ed.
- **Κόστος ανά εκπαιδευόμενο:** 50 ευρώ

Υλικό Σεμιναρίου

Στους συμμετέχοντες στο Σεμινάριο θα δοθούν:

- **Βιβλιογραφικές Παραπομπές** ελληνόγλωσσης και ξενόγλωσσης βιβλιογραφίας ανά εβδομαδιαία ενότητα.
- **Πρακτικές Ασκήσεις** και **Βιωματικές Δραστηριότητες** για άμεση εφαρμογή στη σχολική τάξη ή σε άλλου είδους εκπαιδευτικά και συμβουλευτικά πλαίσια.
- **Βεβαίωση Παρακολούθησης Επιμορφωτικού Σεμιναρίου** από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Δήλωση συμμετοχής

(α) Οι ενδιαφερόμενοι πρέπει να «κατεβάσουν» τη **Δήλωση Συμμετοχής** από την ιστοσελίδα του Εργαστηρίου Ψυχολογίας, να τη συμπληρώσουν και να την αποστείλουν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση psychlab@primedu.uoa.gr, το αργότερο **έως τη Δευτέρα 31 Οκτωβρίου 2016**.

Ιστοσελίδα Εργαστηρίου Ψυχολογίας ΠΤΔΕ:

<http://psychlab.primedu.uoa.gr/drastrhiothtes/epimorfwtika-seminaria.html>

(β) Με τη λήξη της προθεσμίας αποστολής των Δηλώσεων Συμμετοχής, οι ενδιαφερόμενοι λαμβάνουν email με την επιβεβαίωση της δήλωσης συμμετοχής, τις οδηγίες για την κατάθεση των διδάκτρων σε τραπεζικό λογαριασμό του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, καθώς και άλλες πληροφορίες.

Το ποσό της κατάθεσης δεν επιστρέφεται σε περίπτωση μη παρακολούθησης του Σεμιναρίου.

Δυνατότητα απουσιών: 10% επί του συνόλου των ωρών παρακολούθησης του Σεμιναρίου.