



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΛΑΡΙΣΑΣ



Θεοδώρου Μαρία

Κολαξή Ιωάννα

Κώστα Αικατερίνη

Λούτσου Ζαφειρία

Πώποτα Χριστίνα

# Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας

## Erasmus+ Βασική Δράση 1

«Καθοδηγώντας και εμπνέοντας τους εκπαιδευτικούς να κάνουν τη διαφορά»

κωδ. σχ. 2022-1-EL01-KA122-SCH-000076744

### ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

- Βελτίωση των δεξιοτήτων στη διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού και της αποτελεσματικής ηγεσίας.
- Βελτίωση των οργανωτικών, διοικητικών & επικοινωνιακών δεξιοτήτων.
- Ενίσχυση της αυτο-γνωσίας και της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Αύξηση της αυτο-ενδυνάμωσης και της αυτοεκτίμησης με την απόκτηση ενισχυμένων κινήτρων.
- Ενίσχυση της διαπολιτισμικής επίγνωσης.
- Βελτίωση της ποιότητας των μέσων και εργαλείων διδασκαλίας με καινοτόμες τεχνικές που προάγουν την κριτική σκέψη και τη δημιουργικότητα.
- Αξιοποίηση νέων τεχνολογικών δεξιοτήτων/Ψηφιακός μετασχηματισμός.
- Ενίσχυση της ευρωπαϊκής ταυτότητας και του ευρωπαϊκού προσανατολισμού για μελλοντικές διεθνείς συνεργασίες και ανταλλαγές καλών πρακτικών.

## 2η κινητικότητα σχεδίου Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας

- ❑ Θέμα της επιμόρφωσης: **“Coaching and Mentoring to Support Teachers”**
- ❑ Φορέας επιμόρφωσης: **Europass Teacher Academy** (πάροχος της διαδικτυακής πλατφόρμας της Ευρώπης για τη σχολική εκπαίδευση **School Education Gateway**)
- ❑ Χώρα προορισμού: **Βουδαπέστη**
- ❑ Διάρκεια επιμόρφωσης: **5** ημέρες
- ❑ Επιμορφώτρια: **Enyedi Agi**



# 2η κινητικότητα σχεδίου Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας

## Στόχοι της επιμόρφωσης:

- ❑ Κατανόηση του όρου "καθοδήγηση" σε σχέση με άλλες μορφές υποστήριξης και επίβλεψης Δ/ντών/ντριών, των εκπαιδευτικών και του προσωπικού.
- ❑ Ανάπτυξη ειδικών δεξιοτήτων/τεχνικών για τη διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού.
- ❑ Ανάπτυξη / βελτίωση δεξιοτήτων εποικοδομητικής ανατροφοδότησης.
- ❑ Ενίσχυση δεξιοτήτων καθοδήγησης σχολικών μονάδων.
- ❑ Βελτίωση επικοινωνίας με εκπαιδευτικό προσωπικό σχολείων.
- ❑ Διεθνοποίηση της ΔΠΕ Λάρισας - ενίσχυση συνεργασιών με τα σχολεία ευθύνης και με άλλους οργανισμούς του εξωτερικού.

# Προετοιμασία 2ης κινητικότητας

- ❑ Τακτική επικοινωνία με την εκπαιδευτρια της επιμόρφωσης μέσω e-mail πάνω σε σημαντικά θέματα (τοποθεσία σεμιναρίου, καιρός, ατζέντα του προγράμματος).
- ❑ Δημιουργία παρουσίασης του οργανισμού μας και του προσωπικού και επαγγελματικού προφίλ μας.
- ❑ Δημιουργία και συμπλήρωση ερωτηματολογίου εισόδου που αφορούσε τις προσδοκίες μας και την κάλυψη των επιμορφωτικών μας αναγκών από την κινητικότητα.



Coaching and Mentoring to Support Teachers - Course plan

Budapest, 19-23 December 2022

After having worked with their respective job plans and materials, the course will build up skills that are useful for you at three levels. At a personal level, at a professional level and at a classroom level with students, which helps you as a teacher to reach long objectives and as a professional in your college, which is useful for building a supportive culture in school.

Each day will start at 9:00 and will finish at around 1:00 or shortly after (depending on how you decide on the levels).

We finish the days with a discussion and putting ideas into practice and thinking about a daily task.

#	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	Basic concepts	Building trust	Case studies	Developing lessons	Monitoring skills and plans
2	Introduction to coaching and mentoring	Self awareness, self awareness, the human mind	Establishing trust	Practical exercises	At a personal level
3	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a professional level
4	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
5	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
6	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
7	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
8	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
9	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
10	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
11	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
12	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
13	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
14	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
15	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
16	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
17	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
18	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
19	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
20	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
21	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
22	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
23	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
24	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
25	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
26	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
27	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
28	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
29	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
30	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
31	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
32	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
33	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
34	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
35	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
36	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
37	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
38	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
39	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
40	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
41	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
42	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
43	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
44	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
45	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
46	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
47	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
48	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
49	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
50	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
51	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
52	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
53	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
54	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
55	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
56	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
57	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
58	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
59	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
60	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
61	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
62	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
63	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
64	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
65	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
66	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
67	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
68	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
69	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
70	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
71	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
72	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
73	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
74	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
75	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
76	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
77	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
78	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
79	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
80	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
81	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
82	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
83	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
84	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
85	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
86	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
87	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
88	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
89	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
90	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
91	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
92	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
93	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
94	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
95	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
96	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
97	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
98	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
99	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level
100	Introduction to coaching and mentoring	Professionalism	Establishing trust	Practical exercises	At a classroom level



# Προετοιμασία 2ης κινητικότητας

- ❑ Πολιτιστική προετοιμασία: Τουριστικοί οδηγοί της χώρας μας, αναμνηστικά δωράκια με χαρακτηριστικά του τόπου μας και δημιουργία χριστουγεννιάτικων καρτών από τους/τις μαθητές/τριες του Δ.Σ.Ερέτριας.
- ❑ Οργάνωση ταξιδιού-Πρόληψη κινδύνου: Κράτηση αεροπορικών εισιτηρίων, εξασφάλιση διαμονής και έκδοση Ευρωπαϊκής Κάρτας Ασφάλισης Ασθενείας (E.K.A.A.).
- ❑ Επικοινωνία με την ομάδα διαχείρισης του προγράμματος Erasmus+ και υποστήριξη μέσω της εφαρμογής viber.



# “Coaching and Mentoring to support teachers”

- ❑ **Coaching** και **Mentoring** αποτελούν δύο διαφορετικά εργαλεία ανάπτυξης του ανθρώπινου δυναμικού, κάθε ένα με τον δικό του καθοριστικό ρόλο και αξία.
- ❑ **Στόχος:** Η **συνεχής επαγγελματική ανάπτυξη** (Continuing Professional Development - **CPD**) η οποία είναι κατά βάση μια συνεχής διαδικασία μάθησης, δια της οποίας οι εκπαιδευτικοί αποκτούν τις επαγγελματικές γνώσεις και δεξιότητες, αλλά και τις προσωπικές εκείνες ιδιότητες και πεποιθήσεις οι οποίες τους καθιστούν ικανούς να εκπληρώσουν τον επαγγελματικό τους ρόλο.
- ❑ **“Coaching”:** «Είναι η τέχνη του να διευκολύνεις την απόδοση στη μάθηση και την ανάπτυξη ενός άλλου ατόμου» (Timothy Galway, 2009).
- ❑ **“Mentoring”:** «Είναι μια εμπειρική σχέση που χτίζεται μέσω της ενδυνάμωσης που δίνει ένα άτομο σε ένα άλλο με την ανταλλαγή της σοφίας του και των γνώσεών του (Kenworthy, 2015).



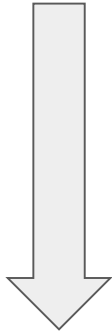
# Coaching vs Mentoring: Ποιές οι διαφορές;

- Το “**coaching**” δεν εστιάζει στο πρόβλημα, αλλά στην επίλυσή του και είναι πιο βραχυπρόθεσμη διαδικασία.
- Το “**mentoring**” είναι πιο αφηρημένη έννοια, συνιστά πιο μακροχρόνια διαδικασία και αναφέρεται στη διαδικασία μεταβίβασης γνώσης και εμπειρίας από τον mentor στον mentee, με στόχο να γίνει ο τελευταίος κοινωνός της γνώσης αυτής και να την αξιοποιήσει ευρύτερα στην εργασιακή του ζωή, ενίοτε και στην κοινωνική.
- Ο **coach** είναι ένας επαγγελματίας του coaching, συνήθως εξωτερικός συνεργάτης, ο οποίος με την εξειδικευμένη γνώση που έχει αποκτήσει μπορεί να καθοδηγεί τα άτομα με τα οποία συνεργάζεται. Πρόκειται για μια περισσότερο «επαγγελματική» σχέση.
- Ο **mentor** από την άλλη πλευρά, μπορεί να είναι κάποιος συνάδελφος, ο οποίος είναι έμπειρος, καλός γνώστης του αντικειμένου και συνεργάζεται στενά με τον mentee-καθοδηγούμενο, μεταλαμπαδεύοντάς του γνώσεις, εμπειρίες, πρακτικές.
- Στην περίπτωση του **mentoring**, το επίκεντρο είναι το άτομο, ενώ στο **coaching** είναι μια συγκεκριμένη εργασία ή στόχος.



# Το φάσμα υποστήριξης (The support spectrum)

- ❑ **Directive:** Με απευθείας βοήθεια, λύνοντας τα προβλήματα κάποιου για αυτόν



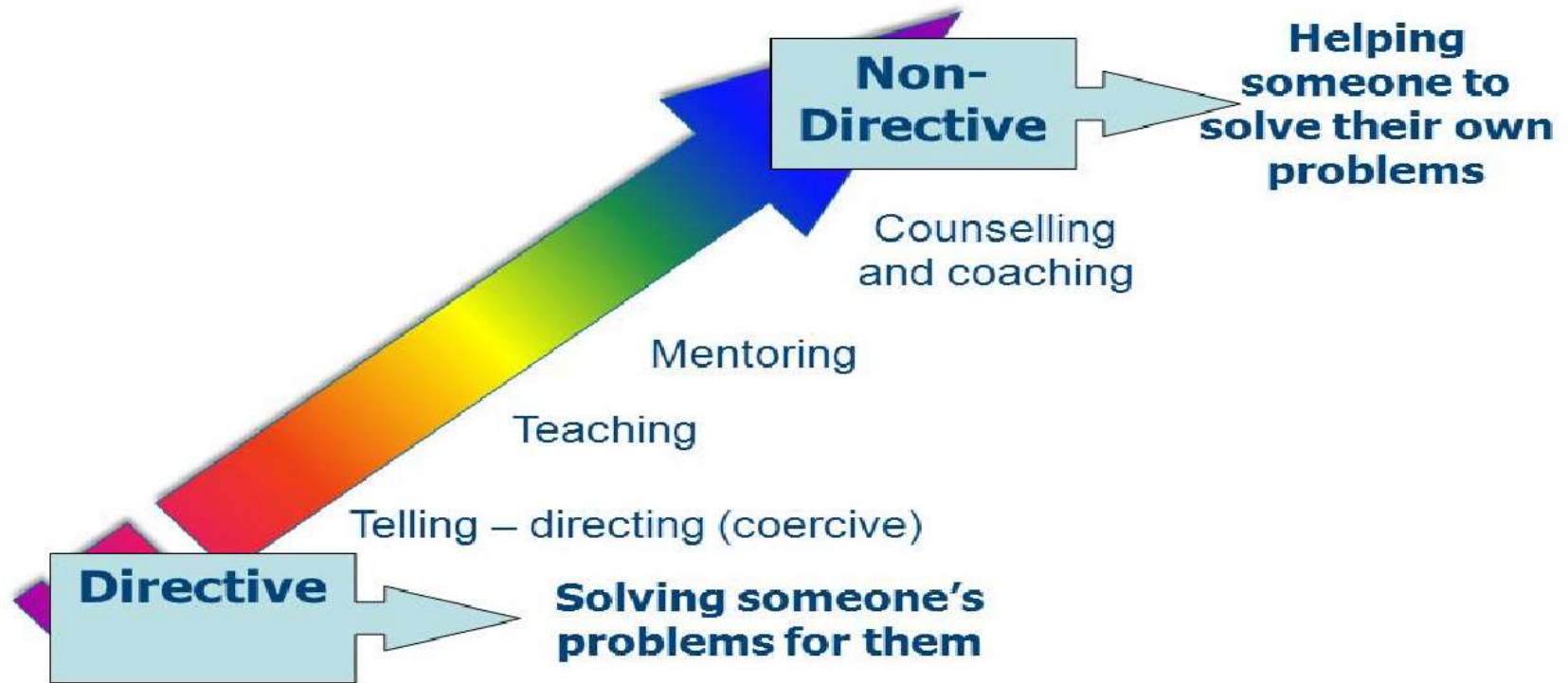
ή

1. Δίνοντας οδηγίες σε κάποιον πώς να οργανώσει κάτι
2. Διδάσκοντας
3. Συμβουλευόντας και καθοδηγώντας

- ❑ **Non Directive:** Βοηθώντας τον άλλο να λύσει μόνος του το πρόβλημα



# The support spectrum



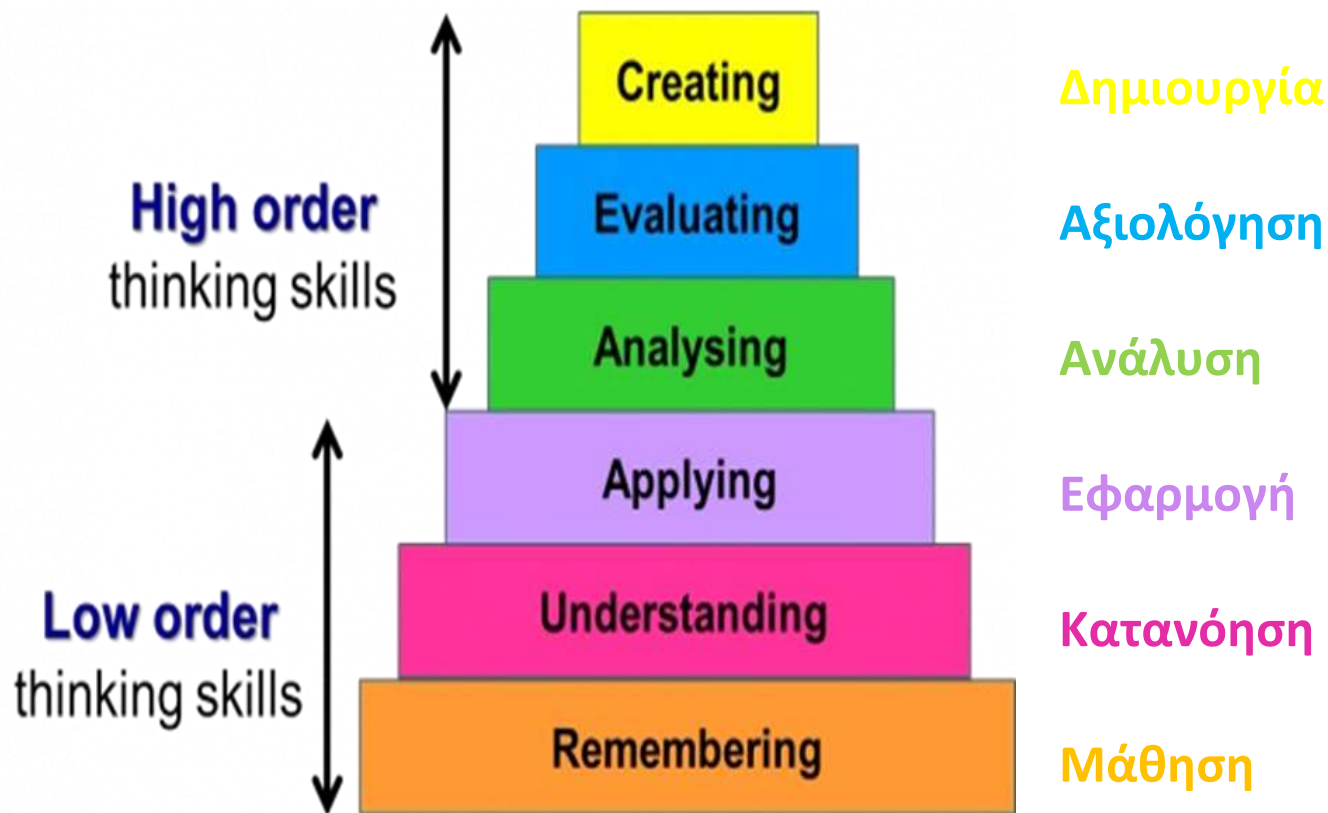
# Ο ρόλος των ερωτήσεων

- ❑ **Ερωτήσεις προβολής/απεικόνισης:** απαιτούν σύντομες απαντήσεις, ο/η εκπ/κός γνωρίζει την απάντηση (τυπικές, έλεγχος προσοχής, γνώσης, μνήμης, κλπ)
- ❑ **Ερωτήσεις πραγματικές/“καλές”:** απαιτούν μεγαλύτερες απαντήσεις, ο/η εκπ/κός δεν γνωρίζει την απάντηση (αντλούν πληροφορίες, συγκεντρώνουν ιδέες, κάνουν τους μαθητές/τριες να σκέφτονται, να διατυπώνουν τη γνώμη τους, κλπ)

**Έτσι οι ερωτήσεις βοηθούν τους/τις μαθητές/τριες να:** διευκρινίσουν και να συνδέσουν έννοιες, να εφαρμόσουν τις νέες γνώσεις, να δημιουργήσουν νέες ιδέες, να σκεφτούν ευρύτερα και να αναστοχαστούν.



# Επίπεδα σκέψης



Μπέντζαμιν Μπλούμ  
(1913 - 1999)

# Βήματα/ερωτήσεις προκειμένου να προσφέρεις βοήθεια-καθοδήγηση:

1. Διευκρίνιση/αντιμετώπιση - διαχείριση συναισθημάτων.
2. Εξέταση της κατάστασης/προφορική έκφραση για καλύτερη κατανόηση.
3. Εντοπισμός ζητημάτων.
4. Εξέταση πιθανών κινήσεων για να προχωρήσει ο/η εκπαιδευτικός παρακάτω.



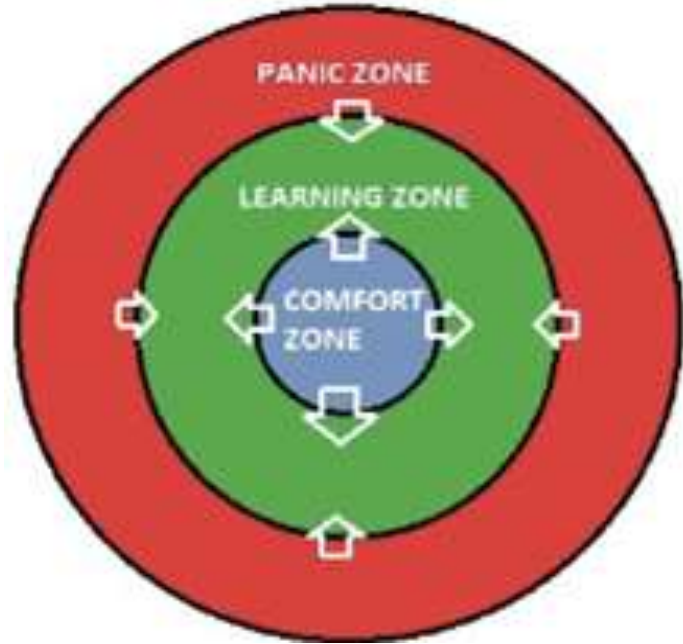
# Διαχείριση αλλαγών



# Διαχείριση αλλαγών - Χτίζοντας Εμπιστοσύνη

Η μάθηση μπορεί να είναι αγχωτική γιατί:

- ❑ Μαθαίνοντας κάτι νέο σημαίνει αλλαγή.
- ❑ Όταν μαθαίνουμε κάτι βγαίνουμε έξω από τη “ζώνη ασφαλείας/άνεσής” μας.
- ❑ Έχουμε ανάγκη για ασφάλεια και ρουτίνα.
- ❑ Υπάρχει πιθανότητα για λάθη και αποτυχία.
- ❑ Όταν μαθαίνεις ξαναγίνεσαι αρχάριος σε υψηλότερο επίπεδο.
- ❑ Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να αισθανθούν αδύναμοι μπροστά στους μαθητές/τριες.



**Erasmus+**  
Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.



- ★ Κατανόηση της αλλαγής
- ★ Η καμπύλη της αλλαγής: στάδια
- ★ Συναισθήματα στην καμπύλη αλλαγής

1. **Άρνηση:** σοκ, θυμός, φόβος, απειλή, έλλειψη ικανοτήτων, λύπη
2. **Αντίσταση:** θυμός, οργή, κατάθλιψη, ανησυχία, απαισιοδοξία
3. **Εξερεύνηση:** δυσφορία, περιέργεια, γίνεσαι προσεκτικός, ελπιδοφόρος, ενεργητικός, ενθουσιώδης
4. **Δέσμευση:** αυτοπεποίθηση, ενθουσιασμός, αποδοχή



# Πώς μπορούμε να κάνουμε την αλλαγή λιγότερο στρεσογόνα;

Κάνοντας την αλλαγή βιώσιμη. Πώς:

- Προχωρώντας ένα βήμα τη φορά.
- Κοιτάζοντας πίσω για να δούμε τα αποτελέσματα.
- Δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό και ασφαλές περιβάλλον.

Αποφεύγοντας:

- Την υπερβολική πίεση από εξωτερικούς παράγοντες. |
- Την εστίαση μόνο στη βελτίωση των αδύνατων σημείων.



# Ποιές αλλαγές έχουν περισσότερες πιθανότητες να παραμείνουν;

Αλλαγές από  
εσωτερική  
πεποίθηση

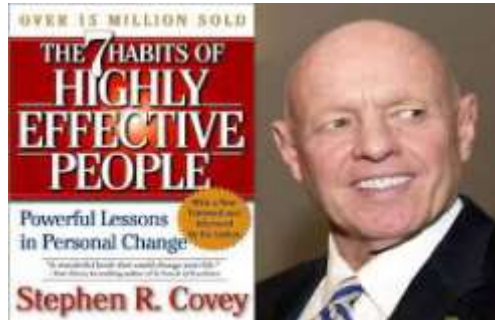
Αλλαγές από  
ανάγκη  
εφαρμογής



Erasmus+  
Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

# Ακρόαση

- «Το μεγαλύτερο λάθος που κάνουμε στην επικοινωνία είναι ότι συνήθως ακούμε γιατί θέλουμε να απαντήσουμε και όχι γιατί θέλουμε να καταλάβουμε τον ομιλητή»  
(**Stephen R. Covey**, Αμερικανός, εκπαιδευτικός συγγραφέας και επιχειρηματίας, 1932-2012, “Οι 7 συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων”, 1988).
- «Έχουμε 2 αυτιά και 1 στόμα για να ακούμε διπλάσια από ότι μιλάμε»  
(**Επίκτητος**, Έλληνας Στωικός Φιλόσοφος, 55-135 μ.Χ.).



# Είδη Ακρόασης

- Παθητική/Οριακή
- Ανταγωνιστική/Αξιολογική
- Ενεργητική

**Ενεργητική ακρόαση είναι όταν κάνετε μια συνειδητή προσπάθεια να ακούσετε και να κατανοήσετε τους ανθρώπους, ώστε να λάβετε το πλήρες μήνυμα.**



# Πέντε βασικές τεχνικές ενεργητικής ακρόασης

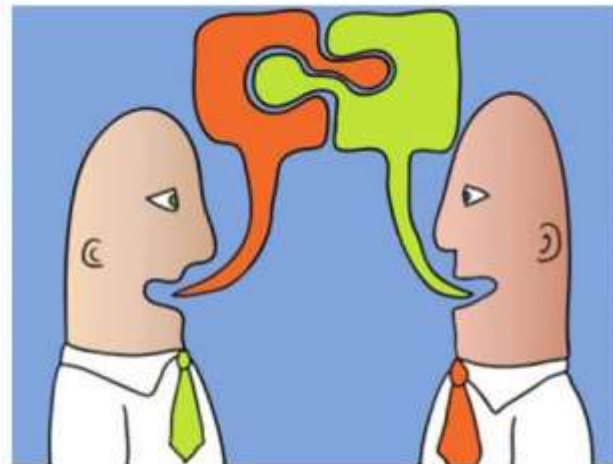
1. Δίνω προσοχή
2. Δείχνω ότι ακούω
3. Παρέχω ανατροφοδότηση
4. Αναβάλλω την κρίση μου
5. Ανταποκρίνομαι κατάλληλα



Erasmus+  
Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

# Εργαλεία ενεργητικής ακρόασης

1. Επαναδιατύπωση (έλεγχος)
2. Σύνοψη
3. Ενθάρρυνση
4. Συναισθηματική επισήμανση
5. Ανακατεύθυνση
6. Ευγενικές μορφές έκφρασης συνομιλίας
7. Σιωπή



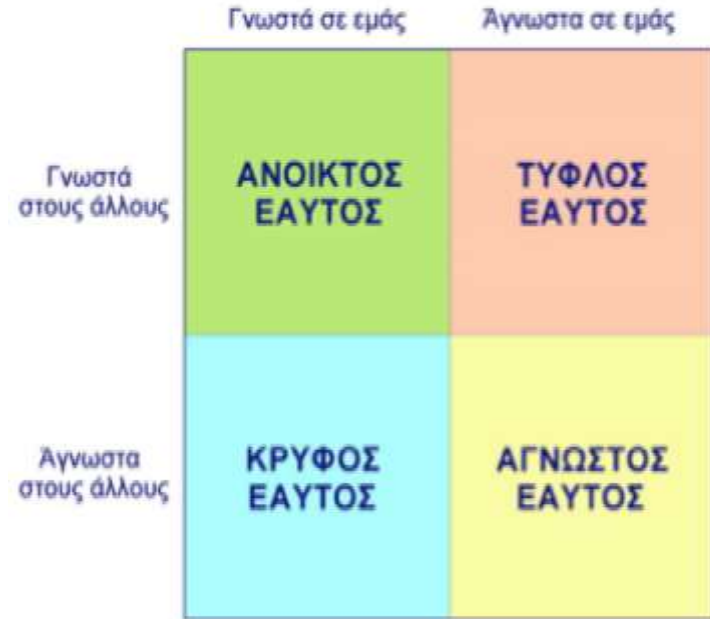
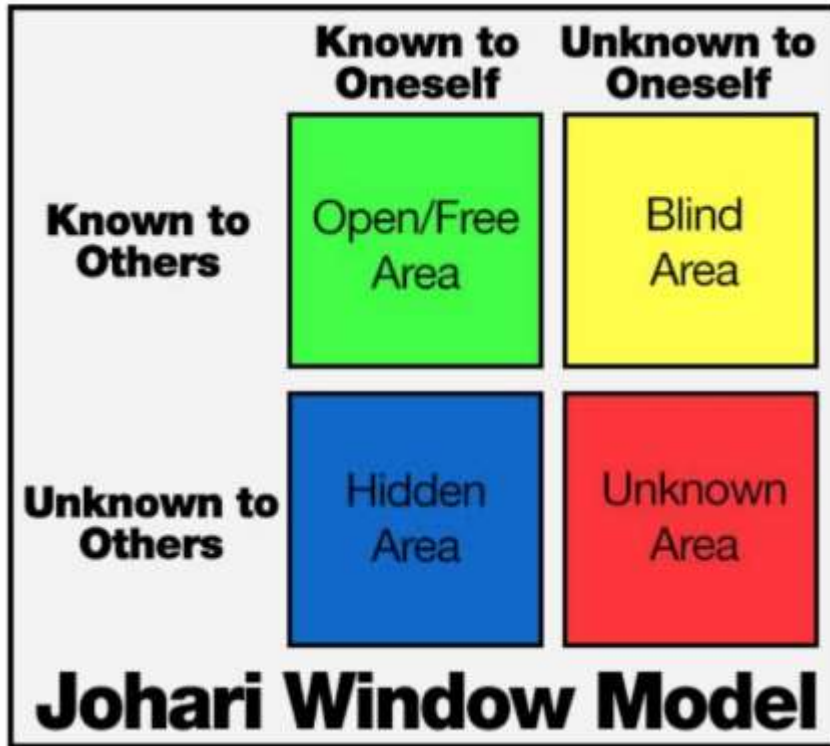


# Johari Window - Παράθυρο Johari

- Το πιο διαδεδομένο εργαλείο/μοντέλο για **αυτογνωσία**.
- Joseph Luft & Harrington Ingham (1955).
- Διευκολύνει τους ανθρώπους να καταλάβουν τις ικανότητές τους στη **διαπροσωπική επικοινωνία** και στις **διαπροσωπικές τους σχέσεις**.



# Johari Window - Παράθυρο Johari



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

# Johari Window - Παράθυρο Johari

- Πώς αξιοποιούμε το κάθε **σημαντικό** τεταρτημόριο;
  - Θέτοντας πραγματικές ερωτήσεις (π.χ. “Τι έγινε όταν...;”)
  - Μιλώντας για εναλλακτικές/ευκαιρίες (π.χ. “Τι άλλο θα μπορούσες να κάνεις;”)
  - Δίνοντας προσοχή σε συγκεκριμένα σημεία & ζητώντας να τα σχολιάσουν (π.χ. “Είδα/Άκουσα/Παρατήρησα ότι...”)
  - Επισημαίνοντας τα λάθη τους και λέγοντας με ποιον τρόπο θα το είχαμε διαχειριστεί εμείς!

Πόσο καλός παρατηρητής είσαι;



Παρατήρηση - Ερμηνεία - Κρίση

# Προβλήματα Παρατήρησης

- Προκαταλήψεις - βλέπω αυτό που θέλω να δω
- Ελλιπείς πληροφορίες - δημιουργούν παρεξηγήσεις
- Εστιάζω - εμπόδιο για σημαντικές λεπτομέρειες
- Κρίνω - συνήθως βιαστικά

Πώς μπορούμε να αλλάξουμε/διορθώσουμε/βελτιώσουμε αυτά τα προβλήματα;

**Θα πρέπει να αλλάξουμε οπτική...**





Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

Γεγονότα

Συμπεριφορές

Ορατό

Συναισθήματα

Αξίες

Φιλοσοφία  
ζωής/εργασίας

Πιστεύω

Μη ορατό



# 1. Lesson Plan

**VISIBLE**

*Behaviour*

*Events*

2. In-class observation  
( or video-recorded)

*Beliefs*

**NOT VISIBLE**

*Teaching philosophy*

*Feelings*

*Values*

3. Post-observation discussion  
( or Video-Stimulated Recall)



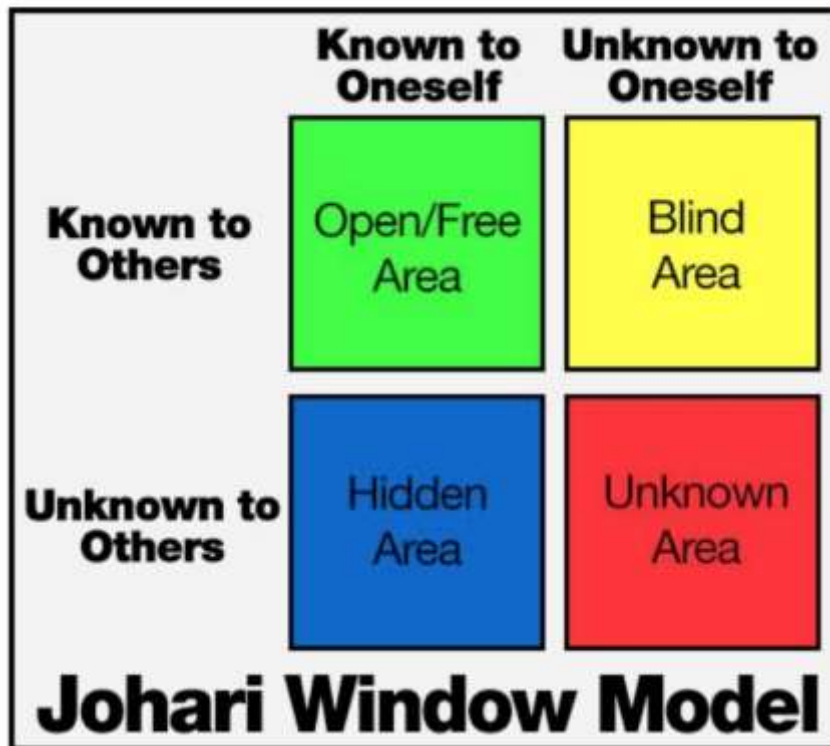
Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

# Johari Window - Παράθυρο Johari

Ιδανικό για  
ξεκίνημα -  
"χτίσιμο  
εμπιστοσύνης"

Ερωτήσεις -  
για να μάθεις  
όσα γνωρίζει ο  
"άλλος"



Ανατροφοδότηση  
- για να δει ο  
"άλλος" την οπτική  
σου

Βοήθησέ τον να  
βρει το επόμενο  
βήμα - εφόσον  
το επιθυμεί

# Johari Window - Παράθυρο Johari

## Ανάλυση μαθήματος

1. Ο εκπαιδευτικός μιλά για το μάθημά του
2. Ο παρατηρητής κάνει ερωτήσεις σχετικά με το μάθημα
3. Ο παρατηρητής αναφέρει τις παρατηρήσεις του
4. Ο παρατηρητής μαζί με τον εκπαιδευτικό συζητούν για εναλλακτικές λύσεις - το βήμα για την ανάπτυξη/βελτίωση (CPD)



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

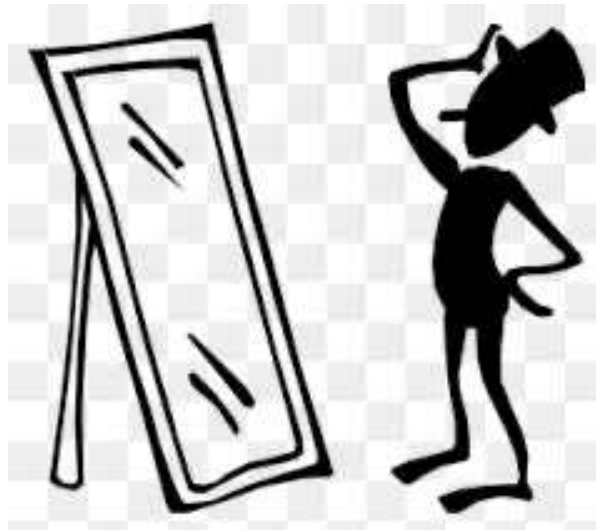
Time and reflection change  
the sight little by little 'till  
we come to understand.

Paul Cézanne

 quoteFancy

# Reflection - Αναστοχασμός

- Σημαντικό εργαλείο για προσωπική ανάπτυξη/βελτίωση (CPD)



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

## Αναστοχαστικές ερωτήσεις

- Πώς νιώθω για το μάθημα...;
- Ποια ήταν τα επιτυχημένα σημεία; - Γιατί;
- Ποιές ήταν οι προκλήσεις; - Γιατί;
- Τι θα μπορούσα να αλλάξω στο επόμενο μάθημα;
- Τι έμαθαν οι μαθητές;
- Τι έμαθα εγώ;



**Erasmus+**

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

## Ερωτήσεις μέντορα

- Πώς θα αξιολογούσες το μάθημα από το 1 έως το 10;
- Πώς ξέρεις ότι δεν είναι ένα επίπεδο χαμηλότερο;
- Ποια σημάδια θα σου έδειχναν ότι έχεις φτάσει σε ένα υψηλότερο επίπεδο;
- Τι χρειάζεται για να στοχεύσεις σε ένα επίπεδο υψηλότερο;
- Τι θα έκανες για να το πετύχεις αυτό;



# Μια υποστηρικτική συνεδρία

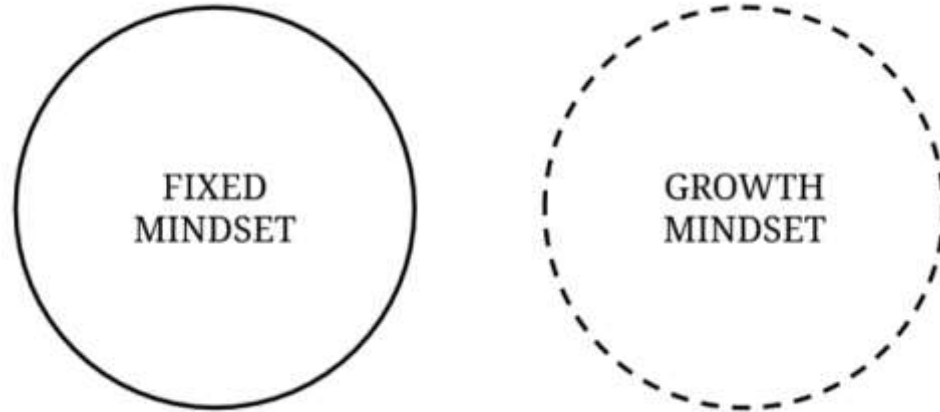
- Ο παρατηρητής χρησιμοποιεί ενεργητική ακρόαση και υποστηρικτική γλώσσα σώματος για να βοηθήσει τον ομιλητή.
- Διατυπώνει ερωτήσεις για να αξιοποιήσει την “**κρυφή**” περιοχή και προσφέρει ανατροφοδότηση για *φωτίσει* πιθανές “**τυφλές**” περιοχές.
- Προσπαθεί να βρει πιθανά *σκαλοπάτια* για την “**άγνωστη**” περιοχή.





# Τρόπος σκέψης: Σταθερός & Αναπτυσσόμενος

- Carol Dweck (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*



# Τρόπος σκέψης: Σταθερός & Αναπτυσσόμενος

- **Σταθερή νοοτροπία** — «Σε μια σταθερή νοοτροπία, οι άνθρωποι πιστεύουν ότι οι βασικές τους ιδιότητες, όπως η ευφυΐα ή το ταλέντο τους, είναι απλώς σταθερά χαρακτηριστικά. Ξοδεύουν το χρόνο τους τεκμηριώνοντας την ευφυΐα ή το ταλέντο τους αντί να τα αναπτύσσουν. Πιστεύουν επίσης ότι το ταλέντο από μόνο του δημιουργεί επιτυχία – χωρίς προσπάθεια».
- **Νοοτροπία ανάπτυξης** — «Σε μια νοοτροπία ανάπτυξης, οι άνθρωποι πιστεύουν ότι οι πιο βασικές τους ικανότητες μπορούν να αναπτυχθούν μέσω αφοσίωσης και σκληρής δουλειάς – το μυαλό και το ταλέντο είναι μόνο το σημείο εκκίνησης. Αυτή η άποψη δημιουργεί μια αγάπη για τη μάθηση και μια ανθεκτικότητα που είναι απαραίτητη για μια μεγάλη επιτυχία».

# Τρόπος σκέψης: Σταθερός & Αναπτυσσόμενος

- Διαφορές στάσης για:

- ✓ Πρόκληση
- ✓ Προσπάθεια
- ✓ Στόχοι
- ✓ Αποτυχία



# Τρόπος σκέψης: Σταθερός & Αναπτυσσόμενος Διαφορές



- Αποφυγή προκλήσεων
- Αποφυγή αποτυχίας
- Κατηγορώντας τους άλλους
- Επιτυχία = Νίκη
- Χρήση υπαρχόντων στρατηγικών
- Ασφάλεια

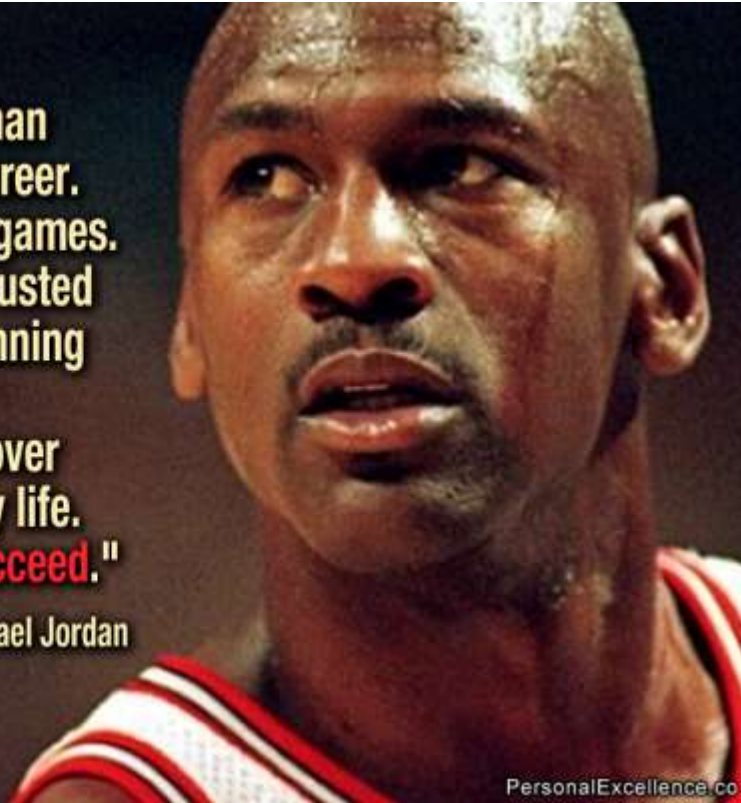


- Έτοιμος για προκλήσεις
- Αποτυχία - ευκαιρία για βελτίωση
- Αναστοχασμός
- Επιτυχία = Ανάπτυξη
- Πειραματισμός
- Περιέργεια

# Αποτυχία και Προσπάθεια

"I've missed more than  
9,000 shots in my career.  
I've lost almost 300 games.  
26 times I've been trusted  
to take the game winning  
shot and missed.  
I've failed over and over  
and over again in my life.  
**And that is why I succeed."**

~ Michael Jordan



PersonalExcellence.co



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

# Πολιτιστικά στοιχεία

- Η **Βούδα** και η **Πέστη** είναι δύο από τις πόλεις που συγχωνεύτηκαν για να συνθέσουν την ουγγρική πρωτεύουσα. Οι δύο πόλεις μαζί με την **Ομπούντα** έγιναν επίσημα μία πόλη το 1873. Σήμερα, οκτώ γέφυρες συνδέουν τις τρεις πρώην πόλεις.
- Η πιο φημισμένη από αυτές είναι η **Γέφυρα των Αλυσίδων** (γνωστή και ως γέφυρα Σέτσενι). Η κρεμαστή γέφυρα του 1849, ήταν το πρώτο μόνιμο πέρασμα επί του Δούναβη στην Ουγγαρία και η δημιουργία της οφείλεται στον Έλληνα μεγαλέμπορο και ευεργέτη του 18ου-19ου αιώνα Γεώργιο Σίνα.■



# Πολιτιστικά στοιχεία

- Τα νησιά του **Δούναβη**: Επτά νησιά βρίσκονται στον ποταμό Δούναβη: το μεγαλύτερο από αυτά είναι το **νησί της Μαργαρίτας** (δίπλα στο το οποίο ήταν και το ξενοδοχείο μας), το οποίο δημιουργήθηκε τον 19ο αιώνα. Καλύπτεται κυρίως από πάρκα και είναι δημοφιλής τόπος αναψυχής.
- Ανεβήκαμε στο **Κάστρο της Βούδας**. Βρίσκεται χτισμένο στην κορυφή ενός λόφου ο οποίος υψώνεται δίπλα στον Δούναβη. Ολοκληρώθηκε αρχικά το 1265, όμως το μεγάλο μπαρόκ ανάκτορο που υπάρχει σήμερα κατασκευάστηκε ανάμεσα στο 1749 και 1769.



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.



# Πολιτιστικά στοιχεία

- Δίπλα στο Κάστρο βρίσκεται ο **Προμαχώνας των Ψαράδων**. Οι επτά πυργίσκοι του Φρουρίου του 19ου αιώνα συμβολίζουν τις Επτά Φυλές των Μαγουάρων. Η θέα στην Πέστη, το νησί της Μαργαρίτας και τον ποταμό Δούναβη ήταν μαγευτική.
- Η πλατεία **Ηρώων** μας πρόσφερε πολλά να δούμε: από το **Μνημείο της Χιλιετίας** ύψους 36 μέτρων που απεικονίζει τους Επτά Πολέμαρχους των Μαγουάρων μέχρι το **άγαλμα του Αρχαγγέλου Γαβριήλ** που κρατά το ουγγρικό στέμμα. Εδώ βρήκαμε επίσης το **Μουσείο Καλών Τεχνών**, που φιλοξενούσε εκθεση με έργα του Δομήνικου Θεοτοκόπουλου, το οποίο επισκεφήκαμε.



# Πολιτιστικά στοιχεία

- Όπως επίσης επισκεφτήκαμε το **Εθνικό Μουσείο της Ουγγαρίας**. Το νεοκλασικό κτίριο είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα της πολιτιστικής κληρονομιάς της Βουδαπέστης. Πολλές συλλογές με έργα που σχετίζονται με την τέχνη, την αρχαιολογία, τη χειροτεχνία και τη θρησκεία φιλοξενούνται στο μουσείο.
- Φάγαμε **Γκούλας με μοσχάρι**. Το πιο δημοφιλές γεύμα στον ουγγρικό γαστρονομικό κόσμο: ένα στιφάδο με κρέας και λαχανικά με μια γενναιόδωρη δόση πάπρικας. Χρονολογείται από τη μεσαιωνική Ουγγαρία και το πιάτο έχει πολλές παραλλαγές.



# Πολιτιστικά στοιχεία

Ταξιδέψαμε στο χωριό των καλλιτεχνών Σέντεντρε. Στις όχθες του Δούναβη, βρίσκεται το δημοφιλές Σέντεντρε, με το μπαρόκ του σιλ, το οποίο αναπτύχθηκε χάρη στην παραγωγή κρασιού και τους χειροτέχνες και έγινε πολιτιστικό και εμπορικό κέντρο της περιοχής.



# Πολιτιστικά στοιχεία

- Απολαύσαμε την ξενάγηση στο **Κτίριο του Ουγγρικού Κοινοβουλίου**. Είναι το μεγαλύτερο κτίριο στην Ουγγαρία καλύπτοντας 18.000 τ.μ. γης. Συνδυάζει τρία αρχιτεκτονικά στυλ (νεογοτθικό, μπαρόκ και αναγεννησιακό).
- **Τα ύψη των κτιρίων της πόλης:** Το Κοινοβούλιο και η Βασιλική του Αγίου Στεφάνου έχουν ύψος 96 μέτρων και τα δυο. Το ύψος των 96 μέτρων δεν είναι τυχαίος αριθμός. Είναι μια αναφορά στο 896 (το έτος ίδρυσης της Ουγγαρίας) και στο 1896 (η χρονιά που εγκαινιάστηκε το Κτίριο του Κοινοβουλίου).





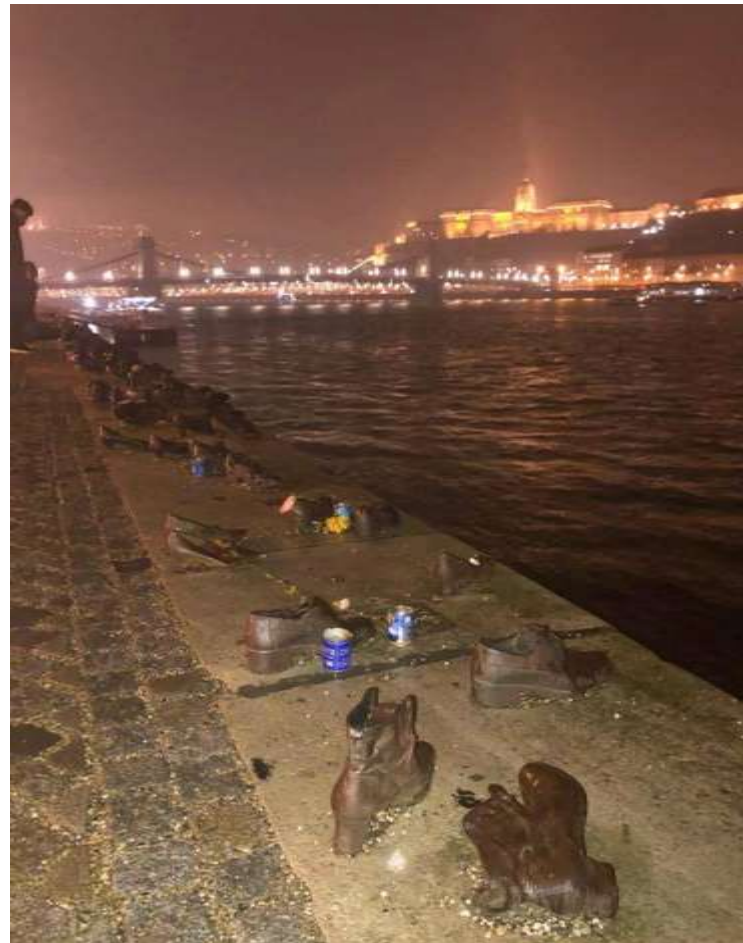
# Πολιτιστικά στοιχεία

Δίπλα σχεδόν στο Κοινοβούλιο, βρίσκονται τα **παπούτσια Δούναβη**. Τα 60 ζευγάρια παπούτσια, στις όχθες του ποταμού, τιμούν τη μνήμη των 550.000 Ούγγρων Εβραίων που έχασαν τη ζωή τους κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο.



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.



# Πολιτιστικά στοιχεία



Πήγαμε στο φημισμένο **New York Cafe**, ήπιαμε **Gluhwein** στις υπαίθριες Χριστουγεννιάτικες αγορές, επισκεφτήκαμε τα φημισμένα **λουτρά** της Βουδαπέστης, διασκεδάσαμε σε **Ruin Bar** στην Εβραϊκή συνοικία, ταξιδέψαμε με το τέταρτο παλαιότερο **Μετρό** της Ευρώπης και πέμπτο παλαιότερο στον κόσμο (Εγκαινιάστηκε το 1896) και επιστρέψαμε γεμάτες εμπειρίες, γνώσεις και όμορφες εικόνες.



Επισκεφτήκαμε  
μουσεία



Αυτοβελτιωθήκαμε



Συναναστραφήκαμε  
με νέους ανθρώπους

Ταξιδέψαμε



Δοκιμάσαμε  
καινούρια  
φαγητά



Μάθαμε  
καινούρια  
πράγματα

Γνωρίσαμε νέους  
πολιτισμούς



Αλλάξαμε  
τρόπο σκέψης

Διασκεδάσαμε  
μαθαίνοντας



Αποκτήσαμε  
καινούργιες εμπειρίες



Μοιραστήκαμε

 Erasmus+  
Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

Γίναμε πιο  
αποτελεσματικοί





# Συμπεράσματα

- Η καθοδήγηση (mentoring) του εκπαιδευτικού μέσα στη σχολική μονάδα, προάγει την εξέλιξή του και τον επιβραβεύει για την προσπάθειά του και τα θετικά αποτελέσματα της διδασκαλίας του στην επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων της σχολικής μονάδας.
- Η επαγγελματική καθοδήγηση (coaching) του εκπαιδευτικού συμβάλλει στην ανάπτυξη των επαγγελματικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων του και κατά συνέπεια στη βελτίωση της ποιότητας διδασκαλίας του.
- Ο εκπαιδευτικός αναπτύσσει την επικοινωνιακή δεξιότητα της ενεργητικής ακρόασης (εστίαση σε έναν ομιλητή) και γίνεται καλύτερος παρατηρητής των συζητήσεων, βελτιώνοντας την ομαδική συνεργασία χωρίς να δημιουργεί εσφαλμένες απόψεις και προκαταλήψεις για τους μαθητές/τριες.

# Συμπεράσματα

- Ο εκπαιδευτικός διατυπώνοντας «καλές» ερωτήσεις στους μαθητές/τριες, βοηθά στην ανάπτυξη της αυτοκριτικής τους, στην αυτοαξιολόγηση, στην αποφυγή παρεξηγήσεων, στον ευρύτερο τρόπο αντίληψης και στην αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας των μαθητών/τριών.
- Ο εκπαιδευτικός μαθαίνει να είναι ανοιχτός σε αλλαγές, στην απόκτηση νέων γνώσεων και ικανός στη διαχείριση της επιτυχίας και της αποτυχίας του ίδιου και των μαθητών του.
- Δημιουργώντας ο ίδιος αλλά και μαθαίνοντας στους μαθητές να έχουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους, ο εκπαιδευτικός χτίζει την αυτοεκτίμησή του και εκείνη των μαθητών/τριών του, ώστε να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις νέες προκλήσεις της κοινωνίας.

# Συμπεράσματα

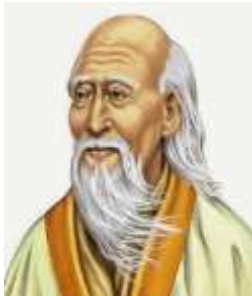
- Ο εκπαιδευτικός αναπτύσσει και ανταλλάσσει καλές επαγγελματικές πρακτικές, βελτιώνει τις δεξιότητες οργάνωσης στην εργασία προς όφελος των μαθητών/τριών.
- Η επαφή του εκπαιδευτικού με Ευρωπαίους συναδέλφους που έχουν διαφορετικές αξίες και συνήθειες, επιβεβαιώνει στον εκπαιδευτικό ότι οι σχέσεις με τους μαθητές, τα προβλήματα και οι εκπαιδευτικές ανάγκες είναι κοινές και ενδυναμώνει την αυτοπεποίθησή του.



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

- «Για να καθοδηγήσεις τους/τις εκπαιδευτικούς, περπάτα δίπλα τους....
- Όσον αφορά τους καλύτερους ηγέτες, οι άνθρωποι δεν παρατηρούν την ύπαρξή τους.
- Όταν η δουλειά των καλύτερων ηγετών ολοκληρώνεται, οι άνθρωποι λένε: Τα καταφέραμε μόνοι μας!»



Lao-tsu (Κινέζος Φιλόσοφος,  
600 π.Χ).

Σας ευχαριστούμε πολύ!



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.