

# Αναπτύσσοντας την Κοινωνική & Συναισθηματική Νοημοσύνη

Πράγα, 27/11 - 01/12/2023



International  
TRAINING CENTER

# Τι είναι η Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση;

Η διαδικασία μέσω της οποίας αποκτάς τις αναγκαίες γνώσεις / συμπεριφορές και τα απαραίτητα χαρακτηριστικά ώστε να μπορείς:

Να κατανοείς και να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου

Να βάζεις και να πετυχαίνεις θετικούς στόχους

Να νοιάζεσαι για τον συνάνθρωπο

Να δημιουργείς και να διατηρείς υγιείς σχέσεις

Να παίρνεις υπεύθυνες αποφάσεις – Να κατανοείς τις συνέπειες

## Άτομο:

- Αυτεπίγνωση
- Αυτοδιαχείριση

## Κοινωνία:

- Κοινωνική Επίγνωση / Ευαισθησία
- Σχισιακές Δεξιότητες



Υπευθυνότητα στη  
Λήψη Αποφάσεων

# Wellbeing Lessons

Μαθήματα *ευ ζην* στο ωρολόγιο πρόγραμμα

Ατομική – Ομαδική Εργασία

Θεωρία – Βίωμα

# Εκατό διαφορετικοί χαρακτήρες για το Inside Out





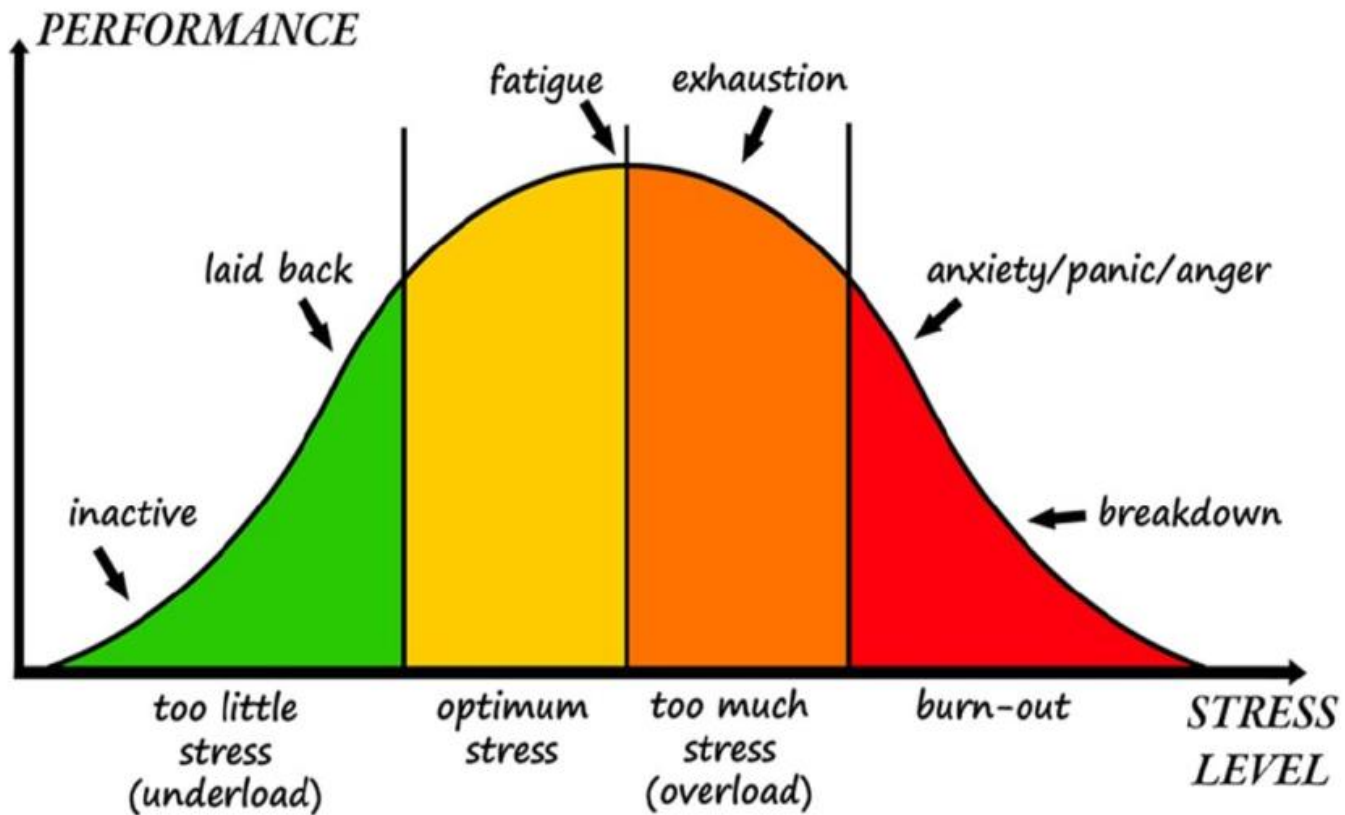
Αναγνωρίζω

Άρα, γνωρίζω

Άρα, μπορώ να  
διαχειριστώ

# Επίδοση και Άγχος: Σχέση Εξάρτησης

## Yerkes-Dodson Law



## STAGES OF BURNOUT



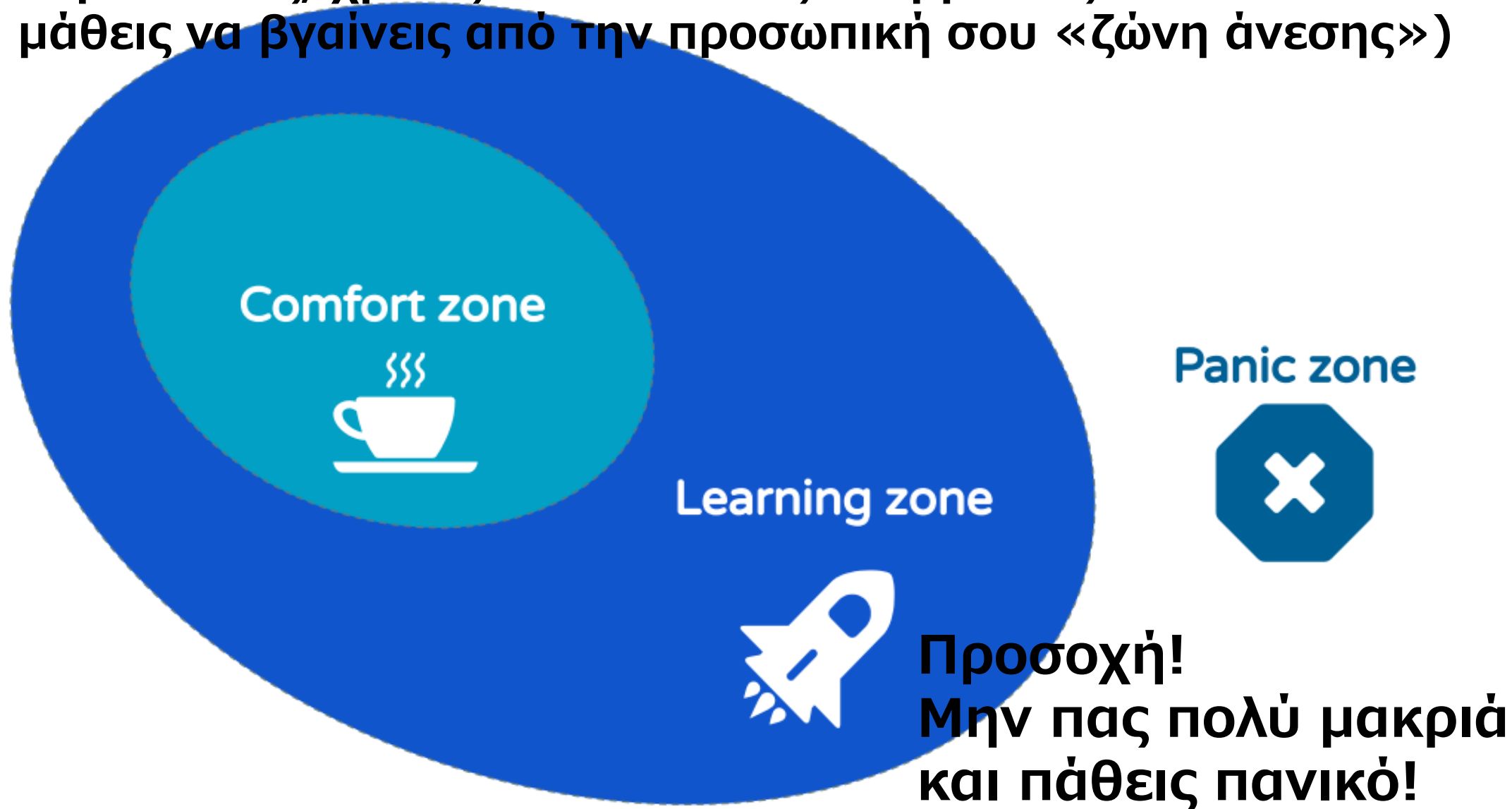
BURN-OUT: STAGES OF DISILLUSIONMENT IN THE HELPING PROFESSIONS—by Jerry Edelwich and Archie Brodsky;  
Human Sciences Press, New York City, 1980

# Στάδια στο Σύνδρομο Εξουθένωσης

1. Ενθουσιασμός
2. Τελμάτωση - Έλλειψη Ενδιαφέροντος
3. Ματαιίωση - Απογοήτευση
4. Απάθεια
5. Παρέμβαση



Για να μαθαίνεις, χρειάζεται να κάνεις υπερβάσεις  
(να μάθεις να βγαίνεις από την προσωπική σου «ζώνη άνεσης»)



**Προσοχή!**  
**Μην πας πολύ μακριά**  
**και πάθεις πανικό!**



# GOALS

Μετρήσιμοι

**M**easurable

**S**pecific

Συγκεκριμένοι

Συναφείς

**R**elevant

**A**chievable

Πραγματοποιήσιμοι

Ενδυναμωτικοί &  
Κινητοποιητικοί

**E**nergizing

**T**ime bound

Χρονικά προσδιορισμένοι

**R**ecorded

Καταγεγραμμένοι

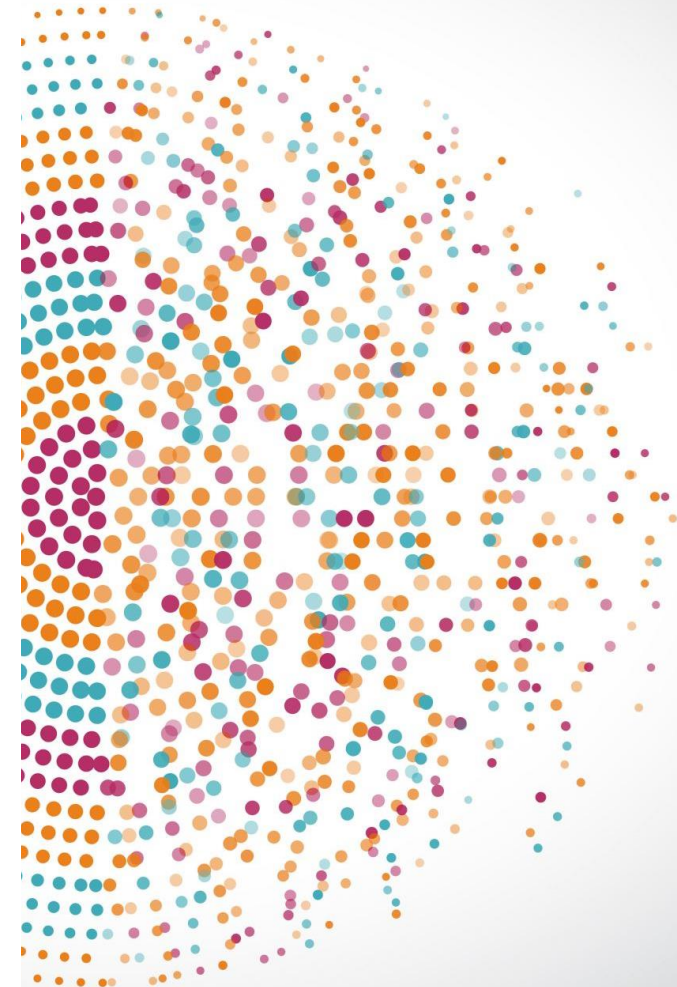
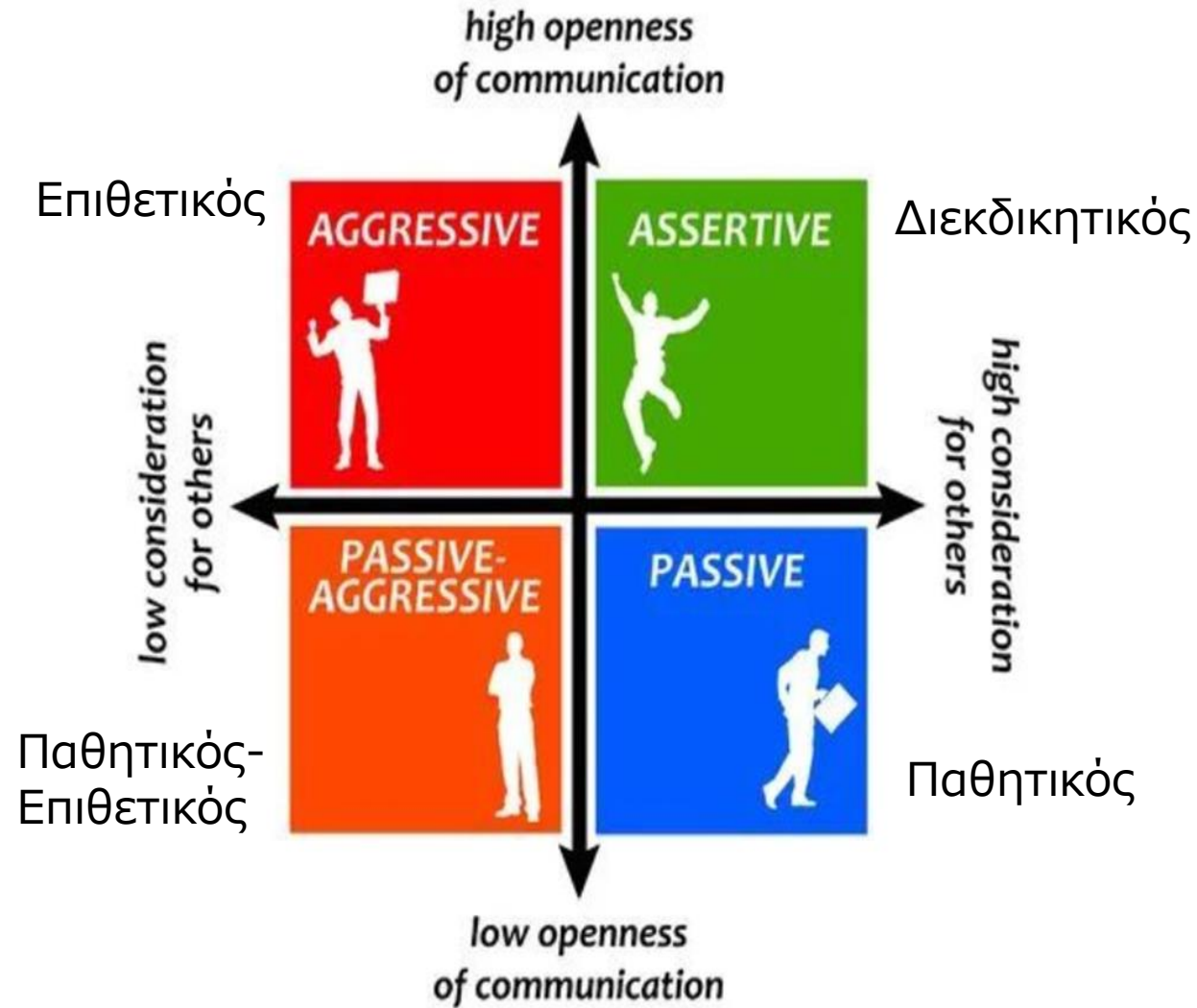
# Διαβαθμίσεις Ακρόασης

## Listening

0. no listening
1. cosmetic listening
2. conversational listening
3. active listening
4. deep listening



# Τύποι (ροπές) Συμπεριφορών



# Μαθαίνω να επικοινωνώ

## Verbal

*What am I saying?*

**Τι λέω; (οι λέξεις που επιλέγω)**

*How am I saying it?*

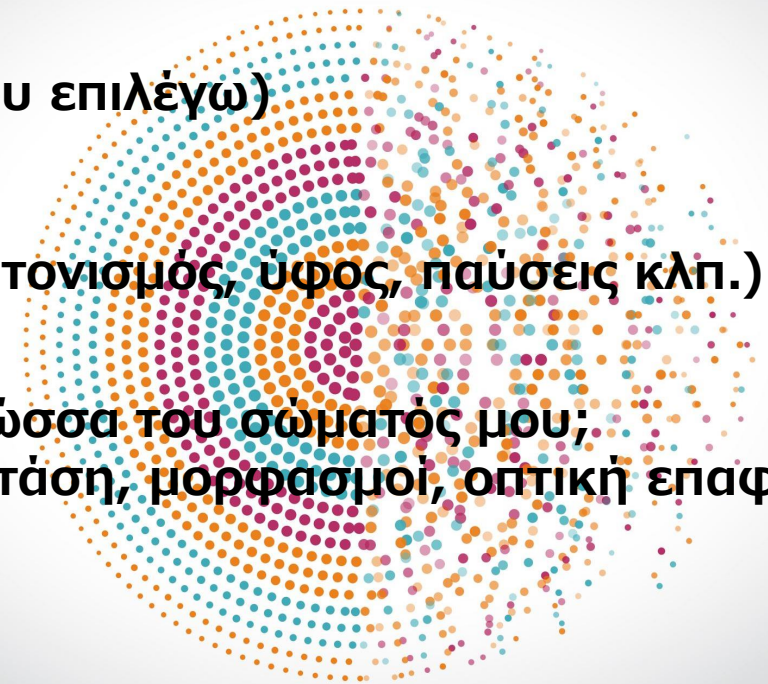
## Paraverbal

**Πώς το λέω; (επιτονισμός, ύψος, παύσεις κλπ.)**

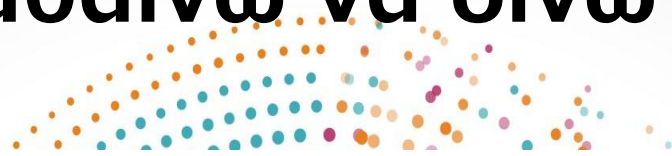
## Non-verbal

*How does it look like when am I saying it?*

**Ποια είναι η γλώσσα του σώματός μου; (χειρονομίες, στάση, μορφασμοί, οπτική επαφή κ.ά.)**



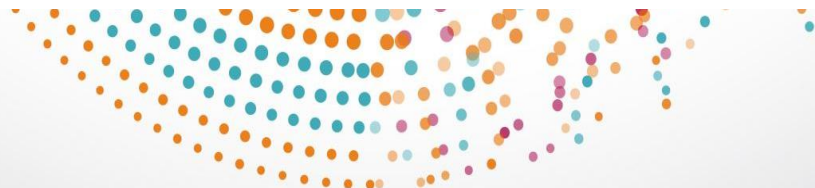
# Μαθαίνω να δίνω ανατροφοδότηση



## Feedback

### basic rules to give feedback

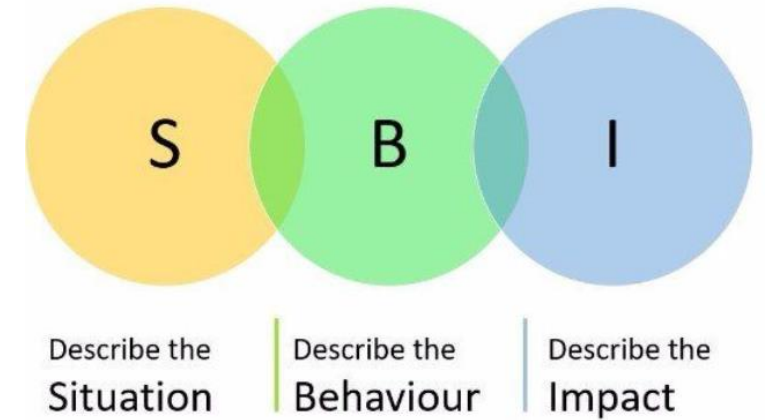
- **Specific:** It should contain specific information rather than generalisation
  - **Accurate:** It should be factual and clear
  - **Objective:** Feedback should be unbiased and unprejudiced
  - **Timely:** It should be given as soon as possible after completion of a task
  - **Usable:** Relate the feedback to goals and strategies to improve
  - **Desired by the receiver**
  - **Checked for understanding**
- Συγκεκριμένη (αποφυγή γενικεύσεων)
  - Ακριβής (αληθινή & σαφής)
  - Αντικειμενική (αμερόληπτη & απροκατάληπτη)
  - Έγκαιρη (στον σωστό χρόνο)
  - Αξιοποιήσιμη (ως προς τους στόχους)
  - Επιθυμητή (μη δυσάρεστη)
  - Επιβεβαιωμένη (έγινε κατανοητή;)



# Μοντέλα Ανατροφοδότησης

## Models of feedback

Sandwich




# Πώς να πάρεις μια καλή απόφαση;

## DECIDE

- **D**efine the problem
- **E**xplore the alternatives
- **C**onsider the consequences
- **I**dentify your values
- **D**ecide and take the action
- **E**valuate your decision







Γιατί Κοινωνική &  
Συναισθηματική  
Μάθηση, τώρα;

**Ικανή και Αναγκαία Συνθήκη  
για κάθε Γνωστικό Αντικείμενο**



**Διδάσκομαι, άρα διδάσκω**

**Τα οφέλη μιας διαρκούς  
επιμόρφωσης**



**Σας  
ευχαριστώ!**