



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΚΡΗΤΗΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (ΠΕ.Κ.Ε.Σ.) ΚΡΗΤΗΣ

Δ/νση: Ρολέν 4 - Τ.Κ. 71305 – Ηράκλειο
Πληροφορίες: Μπαγιατίτη Ειρήνη
Τηλ. : 2810 246860
Fax: 2810222076
E-mail: γραμματ.: pekeskritis@sch.gr
E-mail προσωπ. : ebagiati@gmail.com

Ηράκλειο, 2/04/2019
Αρ. Πρωτ.: Φ2/696

Προς:

Τους κ.κ Δ/ντές,/ντριες, τους
Προϊσταμένους /ες και το διδακτικό
προσωπικό των Δημοτικών
Σχολείων 8ης Ενότητας Ηρακλείου του
Π.Ε.Κ.Ε.Σ. της ΠΔΕ Κρήτης

Κοιν.:

- 1) κ. Περιφερειακό Δ/ντή Π.Ε.
και Δ.Ε. Κρήτης
- 3) κ. Δ/ντή Α/θμιας Εκπ/σης Ν.
Ηρακλείου

ΑΝΑΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ

**ΘΕΜΑ: «Έναρξη εξ αποστάσεως προαιρετικού επιμορφωτικού προγράμματος με
θέμα: Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς»**

Προσκαλούμε τους εκπαιδευτικούς των Δημοτικών Σχολείων της 8ης Ενότητας Ηρακλείου του Π.Ε.Κ.Ε.Σ. της ΠΔΕ Κρήτης της **συνημμένης κατάστασης**, που κατόπιν αίτησής τους δήλωσαν συμμετοχή στο εξ αποστάσεως επιμορφωτικό πρόγραμμα που διοργανώνουμε με θέμα **«Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς»** και επιμορφώτρια την κ. Ρούκστουλ Σούσμα Σελήνη - εκπαιδευτικό ΠΕ70, που θα υλοποιήσει το συγκεκριμένο πρόγραμμα στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής εξειδίκευσης της στις «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)» του ΠΤΔΕ του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Σκοπός του επιμορφωτικού προγράμματος είναι η εισαγωγή των εκπαιδευτικών στην έννοια της Ενσυνειδητότητας και η παρουσίαση τρόπων εφαρμογής της Ενσυνειδητότητας στην καθημερινή τους ζωή, για τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της διδασκαλίας.

Η έναρξη του επιμορφωτικού προγράμματος θα γίνει τη **Δευτέρα 8 Απριλίου 2019**, οπότε και θα αποσταλεί στους συμμετέχοντες ενημερωτικό e-mail, με οδηγίες για την εισαγωγή στην πλατφόρμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης chamilo και τον τρόπο χρήσης της. Στη συνέχεια παρατίθεται το πρόγραμμα υλοποίησης της εξ αποστάσεως

επιμόρφωσης, που ειδικότερα συμπεριλαμβάνει τις διδακτικές ενότητες μαζί με τους στόχους τους και το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης της.

A/A	Διδακτικές Ενότητες (ΔΕ)	Ημερομηνία Δημοσίευσης	Στόχος κάθε ενότητας είναι οι επιμορφούμενοι να:
1.	Γνωριμία με την πλατφόρμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης Chamilo	Δευτέρα 8/04/2019	<ul style="list-style-type: none"> εξοικειωθούν με την χρήση της πλατφόρμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης Chamilo
2.	1 ^η ΔΕ: Εισαγωγή στην Ενσυνειδητότητα	Δευτέρα 8/04/2019	<ul style="list-style-type: none"> μάθουν τι είναι Ενσυνειδητότητα και ποια είναι τα οφέλη της εξοικειωθούν με τις βιωματικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας
3.	2 ^η ΔΕ: Η Επιστήμη της Ενσυνειδητότητας	Δευτέρα 15/04/2019	<ul style="list-style-type: none"> μάθουν τι συμβαίνει στο μυαλό όταν εξασκούμαστε στην ενσυνειδητότητα σύμφωνα με την Νευροεπιστήμη εξοικειωθούν με τις βιωματικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας
4.	3 ^η ΔΕ: Διαχείριση και Αναγνώριση συναισθημάτων -Μέρος Α΄	Δευτέρα 22/04/2019	<ul style="list-style-type: none"> να γνωρίσουν τι είναι τα αρνητικά συναισθήματα και τους τρόπους διαχείρισης μέσω πρακτικών ενσυνειδητότητας
5.	4 ^η ΔΕ: Διαχείριση και Αναγνώριση συναισθημάτων - Μέρος Β΄	Δευτέρα 06/05/2019	<ul style="list-style-type: none"> να γνωρίσουν τι είναι τα θετικά συναισθήματα και τρόπους ενίσχυσης μέσω πρακτικών ενσυνειδητότητας
6.	5 ^η ΔΕ: Ενσυνειδητότητα στην τάξη	Δευτέρα 13/05/2019	<ul style="list-style-type: none"> να εξοικειωθούν με την ενσυνειδητή στάση στην τάξη να έρθουν σε επαφή με την ενσυνειδητότητα για παιδιά

Σε κάθε διδακτική ενότητα θα υπάρχει **μία υποχρεωτική δραστηριότητα**, την οποία οι επιμορφούμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να ολοκληρώσουν μέσα στο χρονικό διάστημα των **δύο εβδομάδων**.

Μετά το πέρας της επιμόρφωσης θα δοθούν βεβαιώσεις **παρακολούθησης 15 ωρών**. Προϋπόθεση λήψης της βεβαίωσης είναι η ολοκλήρωση επιτυχώς των διδακτικών ενότητων και η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων αποτίμησης της επιμορφωτικής διαδικασίας.

Συνημμένα: σελ. 2.

Η ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ (ΠΕ 70) Π.Ε.Κ.Ε.Σ ΚΡΗΤΗΣ
8^{ης} ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΜΠΑΓΙΑΤΗ ΕΙΡΗΝΗ

Εσωτερική διανομή: 1.Οργανωτική Συντονίστρια ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης

Κατάσταση συμμετεχόντων στο επιμορφωτικό πρόγραμμα ενσυνειδητότητας

A/A	Όνοματεπώνυμο	Ειδικότητα	Σχολείο
1	Αλεγκάκη Γ. Ελευθερία	ΠΕ 70	3ο Δ.Σχ. Τυμπακίου
2	Βαρδουλάκη Ευαγγελία	ΠΕ70	53ο Δ. Σχ. Ηρακλείου
3	Γερωνυμάκη Ελένη	ΠΕ11	Δ.Σ. Βώρων
4	Γιαννακάκης Φραγκίσκος	ΠΕ70	2ο Δ.Σ. Τυμπακίου
5	Κακούρη Ιωάννα	ΠΕ70	Δ.Σ. Καπαριανών
6	Καλαϊτζάκη Άντα	ΠΕ70	3ο Δ.Σ. Τυμπακίου
7	Καλαϊτζή Γεωργία	ΠΕ 70	Δ.Σ. Πιτσιδίων
8	Καλογιαννάκη Τιμοθέη	ΠΕ70	1ο Δ.Σ. Τυμπακίου
9	Κοκαράκη Ευαγγελία	ΠΕ70	Δ.Σ. Πετροκεφαλίου
10	Κυριακάκη Ερμιόνη	ΠΕ70	2ο Δ.Σ. Μοιρών
11	Κωστακοπούλου Ευαγγελία	ΠΕ07	Δ.Σ. Πόμπιας
12	Λαμπροπούλου Θεώνη	ΠΕ70	2ο Δ.Σ. Μοιρών
13	Μαυρίδου Αλεξάνδρα	ΠΕ70	2/θ Δ.Σ. Σίβα
14	Μαυρουδή Μαρία	ΠΕ70	2ο Δ.Σ. Μοιρών
15	Μελετάκη Σοφία	ΠΕ70	Δ.Σχ. Πετροκεφαλίου
16	Μιχαηλίδου Αγγελική	ΠΕ70	4/θ Δ.Σχ. Πιτσιδίων
17	Μπαλτζάκη Καλλιόπη Μαρίνα	ΠΕ.70	54ο Δ.Σ. Ηρακλείου
18	Μπουτακίδου Αγάπη-Αρτεμισία	ΠΕ71	Δ.Σ. Πετροκεφαλίου

Κατάσταση συμμετεχόντων στο επιμορφωτικό πρόγραμμα ενσυνειδητότητας

A/A	Όνοματεπώνυμο	Ειδικότητα	Σχολείο
19	Νταβλούρου Χαρίκλεια	ΠΕ70	1ο (κ' 2ο) Δ.Σ Μοιρών
20	Ντισπυράκη Μαρία	ΠΕ70	Δ.Σ. Βώρων
21	Ντρετάκης Εμμανουήλ	ΠΕ 70	Δ.Σ Πετροκεφαλίου
22	Παναγιώτου Άννα	ΠΕ70	Δ.Σ. Πόμπιας
23	Πατεράκη Όλγα	ΠΕ70.50	Δ.Σ. Πόμπιας
24	Σαββάκη Αμαλία	ΠΕ70	Δ.Σ. Πιτσιδίων
25	Τζιράκη Ελένη	ΠΕ 70.50	53ο Δ.ΣΧ. Ηρακλείου
26	Φραγκιαδάκη Σταυρούλα	ΠΕ70	2ο Δ.Σ. Τυμπακίου
27	Χασκής Αλέξιος	ΠΕ05	Δ.Σ. Αγίων Δέκα
28	Χατζηδάκη Ζηνοβία	ΠΕ 70	Δ.Σ. Καπαριανών
29	Παπαδάκη Χριστίνα - Σιμόνα	ΠΕ70	Δ.Σ. Βώρων