

WEBINAR:

Τεχνικές Αποτελεσματικής Μελέτης και Διαχείρισης Άγχους των μαθητών



Webinars Series 2014 - 2015

Σάββατο | **11 Οκτωβρίου 2014**

11:00 – 14:00

EMPLOY

ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
& ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ



ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ - WEBINARS

Μια νέα πρωτοποριακή υπηρεσία από την EMPLOY

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι μια νέα μορφή παροχής εκπαιδευτικών υπηρεσιών που δημιουργήθηκε και αναπτύχθηκε τα τελευταία χρόνια χάρη στην άνθηση των νέων τεχνολογιών. Η παροχή εκπαιδευτικών υπηρεσιών μέσα από το διαδίκτυο συνάδει με τις ανάγκες της εποχής: εκμηδενίζει τις αποστάσεις και εξοικονομεί χρόνο, χωρίς να υπολείπεται στην ποιότητα της εκπαίδευσης που λαμβάνει ο συμμετέχων. Εκτός αυτών, πρόκειται για μια μορφή υπηρεσιών φιλική προς το περιβάλλον, λόγω της μείωσης των μετακινήσεων και της κατανάλωσης χαρτιού.

Μετά από μια επιτυχημένη πολυετή πορεία στο χώρο της δια βίου εκπαίδευσης, η εταιρία EMPLOY έπειτα από πλήθος αιτημάτων σας προσφέρει την ευκαιρία να παρακολουθήσετε webinars με πλούσια θεματολογία και υψηλή ποιότητα, με πεπειραμένους εισηγητές.

**Το παρόν σεμινάριο το οποίο επιθυμείτε να παρακολουθήσετε είναι webinar.
Θα υλοποιηθεί δηλαδή διαδικτυακά και όχι με φυσική σας παρουσία.
Δείτε αναλυτικές πληροφορίες στο τέλος της σχετικής ανακοίνωσης.**



Εισαγωγή

Η σχολική ζωή έχει πολλές ευχάριστες και δημιουργικές στιγμές. Ωστόσο ένα κυρίαρχο συναίσθημα των μαθητών είναι και το άγχος. Επίσης, οι μαθητές εφοδιάζονται με πολλές γνώσεις, χωρίς όμως να τους διατίθεται ένας συστηματικός τρόπος να μεθοδεύσουν το διάβασμά τους με έναν τρόπο οργανωμένο και πραγματικά αποδοτικό. Έτσι, ακόμα και καλά διαβασμένοι μαθητές, κινδυνεύουν να αποτύχουν σε διάφορες δοκιμασίες (από τεστ μέχρι τις τελικές εισαγωγικές εξετάσεις), λόγω του ανοργάνωτου τρόπου μελέτης και λόγω του άγχους από το οποίο υποφέρουν.

Από πολλούς το άγχος μάλιστα έχει χαρακτηριστεί ως η πηγή των περισσότερων προβλημάτων της σωματικής και ψυχικής υγείας του σύγχρονου ανθρώπου. Ο τρόπος ζωής, ο καταγισμός υποχρεώσεων, πληροφοριών, ευθυνών, οι γρήγοροι ρυθμοί της ζωής, η κακή διατροφή, ο αυξανόμενος ανταγωνισμός, όλα αυτά συμβάλλουν στην ανάπτυξη συναισθημάτων άγχους. Το άγχος εισβάλλει στη ζωή μας καθημερινά και εκδηλώνεται με διάφορους τρόπους και σε κάθε ηλικία. Οι περισσότεροι άνθρωποι καταλαβαίνουν ότι καταβάλλονται από άγχος, ωστόσο δηλώνουν αδυναμία ή άγνοια για την αντιμετώπισή του.

Στο σεμινάριο αυτό παρουσιάζονται οι τρόποι με τους οποίους η μελέτη και το διάβασμα μπορούν να γίνουν πιο αποδοτικά. Επίσης, το σεμινάριο αυτό παρουσιάζει με τρόπο προσιτό για όλους το τι ακριβώς είναι το άγχος και με ποιον τρόπο εκδηλώνεται στην καθημερινή μας ζωή. Ο συμμετέχων θα μπορέσει να μάθει καλύτερα τον εαυτό του και τους γύρω του σχετικά με το θέμα του άγχους, και θα εφοδιαστεί με πρακτικές τεχνικές αντιμετώπισης αλλά και πρόληψης για τον εαυτό του και τους μαθητές.

Περιεχόμενο webinar

10:45 – 11.00

Είσοδος στη διαδικτυακή πλατφόρμα και αναμονή έναρξης σεμιναρίου

11:00 – 14:00

Έναρξη σεμιναρίου

- Η μελέτη και το διάβασμα
- Διαχείριση χρόνου
- Οργάνωση ύλης
- Δημιουργικές τεχνικές - οπτικοακουστικά μέσα
- Μνήμα και απομνημόνευση
- Ορισμοί άγχους
- Πηγές - αιτίες του άγχους
- Ο χρόνος ως πηγή άγχους
- Το δημιουργικό άγχος
- Τρόποι εκδήλωσης του άγχους - συμπτωματολογία σε τρία επίπεδα
- Επιπτώσεις άγχους (ψυχολογικές, σωματικές, στη συμπεριφορά, στη νόηση)
- Τύποι προσωπικότητας και άγχος

- Τεχνικές αξιολόγησης - παραδείγματα
- Ειδικότερες καταστάσεις:
 - ✓ Το παιδικό - εφηβικό άγχος
 - ✓ Το άγχος του γονιού
 - ✓ Το άγχος των εξετάσεων
 - ✓ Οι κρίσεις πανικού
- Γενικές συμβουλές για την καθημερινότητα
 - ✓ Παρεμβάσεις στο εξωτερικό περιβάλλον
 - ✓ Ειδικότερες τεχνικές
 - ✓ Καταπολέμηση κρίσεων πανικού

14:00

Λήξη Σεμιναρίου-Ερωτήσεις-Απαντήσεις

Ημερομηνία και ώρα υλοποίησης

Ημερομηνία διεξαγωγής:

Σάββατο 11 Οκτωβρίου 2014

Ώρα εισόδου στην πλατφόρμα:

10:45 - 11:00

Ώρες διεξαγωγής:

11:00 - 14.00

Εισηγήτρια

Δρ Καλλιόπη Εμμανουηλίδου

Σύντομο βιογραφικό σημείωμα

Η Δρ Καλλιόπη Εμμανουηλίδου είναι πτυχιούχος Ψυχολογίας από το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, με μεταπτυχιακά επιπέδου master στην Εκπαιδευτική Ψυχολογία (MEd Psychology of Education), στη Συμβουλευτική στην Εκπαίδευση (MEd Counselling in Education) από το πανεπιστήμιο του Bristol και στην Εκπαιδευτική Έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Exeter (MSc in Educational Research). Στο Πανεπιστήμιο του Exeter ακολούθησε με κρατική υποτροφία διδακτορικές σπουδές που οδήγησαν στην απόκτηση διδακτορικού (PhD), με θέμα τη χαρισματικότητα, τα είδη νοημοσύνης και τα συναισθηματικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά των ταλαντούχων παιδιών. Παράλληλα εργαζόταν ως βοηθός έρευνας και διδάσκουσα σε προγράμματα του Πανεπιστημίου. Παρακολούθησε επιμορφωτικά σεμινάρια συμβουλευτικής και ψυχολογίας (συμβουλευτική παιδιών, εξαρτήσεις, θεραπεία μέσω τέχνης, διαχείριση άγχους, ομαδική θεραπεία, κτλ.) και απέκτησε δύο Certificates Συμβουλευτικής, και Συμβουλευτικής για διαταραχές πρόσληψης τροφής (Iron Mill Institute).

Στην Ελλάδα έχει εργαστεί ως επιμορφώτρια εκπαιδευτικών στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (πρόγραμμα Διαχείρισης Σχολικής Τάξης), ως καθηγήτρια κοινωνικής εκπαίδευσης σε Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας, ως διδάσκουσα ψυχολογίας στα KEME New York College, Akmi Metropolitan College, North College και City College, ως επιστημονικός συνεργάτης στην ΑΣΠΑΙΤΕ Θεσσαλονίκης (προγράμματα ΕΠΠΑΙΚ και ΠΕΣΥΠ) και ως διδάσκουσα (Π.Δ.407/80) μαθημάτων Ψυχολογίας και Παιδαγωγικής στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης και στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.



Εκτός από δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά του χώρου, έχει γράψει το βιβλίο «Ψυχολογία της Διατροφής: πώς οι διατροφικές συνήθειες αντανakλούν το συναισθηματικό μας κόσμο» (εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, 2011), τα βιβλία αυτοβοήθειας «Γυρίζω σελίδα στο...άγχος», «Γυρίζω σελίδα στη... διατροφή» (εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, 2013), «Γυρίζω σελίδα...στη χαμηλή αυτοεκτίμηση» (εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, 2014) και το παιδικό βιβλίο «Το ξωτικό που ήθελε να ψηλώσει» (εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, 2013). Επίσης έχει συντάξει τον πρώτο οδηγό ολιστικής αξιολόγησης χαρισματικότητας μεικτής μεθοδολογίας, πρόγραμμα διατροφικής συμβουλευτικής-αγωγής καθώς και πρόγραμμα συναισθηματικής αγωγής για γονείς και εκπαιδευτικούς. Είναι η επιστημονική υπεύθυνη του Τεστ (Αυτο)αξιολόγησης Εκπαιδευτικού ΤΑΕ™. Παράλληλα δραστηριοποιείται συνεδριακά, με μεγάλο εύρος εισηγήσεων σε πανελλήνια, βρετανικά, ευρωπαϊκά και διεθνή συνέδρια.

Εργάζεται ιδιωτικά ως ψυχολόγος, ως συντονίστρια σε βιωματικά σεμινάρια και ως εισηγήτρια ομιλιών σε συνεργασία με την εταιρεία EMPLOY. Επίσης συνεργάζεται με διάφορους φορείς εκπαίδευσης και επιμόρφωσης παραδίδοντας διαλέξεις, σεμινάρια και σχολές γονέων με πλούσια θεματολογία.

Παροχές & δηλώσεις συμμετοχής

Σε όλους τους **συμμετέχοντες** παρέχεται:

- Βεβαίωση παρακολούθησης
- Σχετικό επιστημονικό υλικό σε ψηφιακή μορφή

Προεγγραφή μέχρι και 01 / 10 /2014

- ✓ Εκπαιδευτικοί - Επαγγελματίες: 35€
- ✓ Φοιτητές / Άνεργοι : 25€

Εγγραφή από 02 / 10 /2014 έως και 06 / 10 / 2014

- ✓ 45€ για όλες τις κατηγορίες (εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις)

Για να πραγματοποιήσετε τη σχετική εγγραφή θα πρέπει να δηλώσετε συμμετοχή αποκλειστικά μέσω διαδικτύου στο link (<http://e-employ.gr/application-form>) όπου πραγματοποιείτε μια προκράτηση θέσης αναγράφοντας **ΣΩΣΤΑ όλα τα στοιχεία σας**.

Η συμμετοχή σας στην επιμόρφωση θεωρείται **δεδομένη** μόνο εφόσον κάνετε την κατάθεση του ποσού συμμετοχής μέχρι τις παραπάνω ημερομηνίες στον τραπεζικό λογαριασμό της εταιρείας που είναι ο ακόλουθος:

ΤΡΑΠΕΖΑ EUROBANK

αριθμός λογαριασμού κατάθεσης **0026.0037.01.0200499162**

δικαιούχος **EMPLOY | ΤΑΟΥΣΑΝΗΣ Χ. - ΚΟΤΙΟΣ Κ. ΟΕ**

(μέσω **e-banking**: IBAN GR1102600370000010200499162/ οποιαδήποτε τραπεζικά έξοδα μέσω e-banking επιβαρύνουν εξ'ολοκλήρου το συμμετέχοντα / μέσω e-banking θα πρέπει το ποσό να έχει πιστωθεί το αργότερο 3 ημέρες πριν την ημέρα διεξαγωγής)

Ως αιτιολογία κατάθεσης γράφετε τον κωδικό **E5** και το **ονοματεπώνυμο σας** (όταν κάνετε την κατάθεση μας αποστέλλετε σε ηλεκτρονική μορφή το αποδεικτικό της τράπεζας και

όπου είναι απαραίτητο το φοιτητικό πάσο / κάρτα ανεργίας). Το μειωμένο κόστος συμμετοχής ισχύει εφόσον γίνει εμπρόθεσμα προεγγραφή και κατάθεση. Δίχως κατάθεση του ποσού δεν δεσμεύεται η θέση.

Σημαντική σημείωση:

Για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας, παρακαλούμε μην προχωρήσετε σε πληρωμή εάν προηγουμένως δεν έχετε δηλώσει ηλεκτρονική συμμετοχή, καθώς ο αριθμός των θέσεων είναι **περιορισμένος και τηρείται αυστηρά σειρά προτεραιότητας**. Ακυρώσεις θέσεων και επιστροφή του ποσού γίνονται δεκτές μέχρι και 10 ημέρες πριν την ημερομηνία διεξαγωγής, και εφόσον ειδοποιηθεί εγκαίρως τηλεφωνικά το αρμόδιο τμήμα της εταιρείας. Σε διαφορετική περίπτωση το ποσό παρακρατείται εξ' ολοκλήρου και επιτρέπονται **μόνο** αντικαταστάσεις συμμετοχών με άλλο άτομο ή ηλεκτρονική αποστολή του επιμορφωτικού υλικού.

Γραμματεία webinar

Για οποιαδήποτε περαιτέρω διευκρίνιση, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη γραμματεία του σεμιναρίου.

T. 2310 230545

F. 2310 230415

M. contact@e-employ.gr

Url. www.e-employ.gr

Ώρες επικοινωνίας: 10:00 έως 19:00 καθημερινά από Δευτέρα ως Παρασκευή



Βρείτε μας και εδώ
www.facebook.com/employ.page



www.twitter.com/employ_gr

και ενημερωθείτε άμεσα για οτιδήποτε σας ενδιαφέρει



www.facebook.com/employ.page



www.twitter.com/employ_gr



www.youtube.com/eemploy



employ.gr

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ

Αφού εγγραφείτε στο σεμινάριο, θα λάβετε στο ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο ένα email επιβεβαίωσης. Αφού ολοκληρωθούν οι εγγραφές και έχετε προβεί στην κατάθεση του ποσού θα λάβετε ένα email που θα σας προσκαλεί να εγγραφείτε στη διαδικτυακή πλατφόρμα. Συνίσταται να «μπίετε» στη σχετική σελίδα περίπου 15 λεπτά πριν την ώρα της έναρξης, για να μπορέσετε να εξοικειωθείτε με τις δυνατότητες του προγράμματος.

Ωστόσο, για λόγους μεθοδικότητας, θα σας αποστείλουμε εκ των προτέρων και οδηγίες, συμβουλές και εικόνες για το εικονικό περιβάλλον (web classroom), ώστε να μπορείτε να εξοικειωθείτε και πριν την ημερομηνία διεξαγωγής.

FAQ's

Πώς μπορώ να παρακολουθήσω;

Αρκεί να έχετε πρόσβαση σε έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή με γρήγορη και σταθερή ταχύτητα την ώρα που διεξάγεται το σεμινάριο, από όποιο σημείο του πλανήτη κι αν βρίσκεστε!

Τι λογισμικό χρειάζεται;

Δεν χρειάζεται να «κατεβάσετε» κάποιο πρόγραμμα. Η πρόσβασή σας γίνεται στον browser (internet explorer, firefox, chrome κτλ.) που ήδη χρησιμοποιείτε ακολουθώντας ένα link που θα σας δοθεί με την εγγραφή σας και ξεκινάτε να παρακολουθείτε με πολύ απλά βήματα.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα;

Ένα σημαντικό πλεονέκτημα είναι η ευκολία πρόσβασης, ακόμα και αν διαμένετε σε απομακρυσμένες ή δύσβατες περιοχές. Γλιτώνοντας τις μετακινήσεις εξοικονομείτε χρήματα και πολύτιμο χρόνο. Επίσης, μπορείτε να παρακολουθήσετε το σεμινάριο ακόμα και σε μεταγενέστερο χρόνο, αν για κάποιο λόγο δεν μπορείτε να συνδεθείτε την ώρα της διεξαγωγής. Τα πλεονεκτήματα αφορούν και το περιβάλλον μας, καθώς η απουσία μετακινήσεων αλλά και εκτυπωμένου υλικού καθιστά τα webinars φιλικά προς το περιβάλλον.

Θα λάβω κάποια βεβαίωση;

Η βεβαίωση θα σας σταλεί ηλεκτρονικά με τα στοιχεία που δηλώσατε κατά την εγγραφή στο webinar. Θα είναι αντίστοιχη της διάρκειας του σεμιναρίου και θα αναγράφει τη θεματική που παρακολουθήσατε.





www.facebook.com/employ.page



www.twitter.com/employ_gr



www.youtube.com/eemploy



[employ.gr](https://www.snapchat.com/add/employ.gr)

Πόσο εύκολο είναι;

Εφόσον έχετε διαβάσει τις οδηγίες που θα σας έχουν αποσταλεί και εφόσον θα έχειει εισέλθει (Join) αρκειά λειυιά πριν την έναρξη του σεμιναρίου, η παρακολούθησή του είναι εξαιρετικά εύκολη και η πλατφόρμα που επιλέξαμε είναι ιδιαίτερα εύχρηστη για τους συμμετέχοντες, ενώ παρέχει εικονικό 'χώρο αναμονής', 'αίθουσα διδασκαλίας' και 'χώρο' συζήτησης.

Θα παρέχεται υλικό;

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου μπορείτε να «κατεβάσετε» ό,τι υλικό σας παραχωρηθεί από την εισηγήτρια. Αν το επιθυμείτε, το υλικό αυτό θα σας αποσταλεί και μέσω του προσωπικού σας ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μετά την ολοκλήρωση του σεμιναρίου.

Είναι το ίδιο με το να παρακολουθήσω δια ζώσης;

Η παρακολούθηση από απόσταση δεν παρέχει την αναντικατάστατη επαφή με ένα πραγματικό μαθησιακό περιβάλλον και η ζωντανή επαφή με τον εισηγητή είναι σίγουρα κάτι που δύσκολα μεταφέρεται σε ένα ηλεκτρονικό σεμινάριο. Η εισήγηση θα ακούγεται με τον ίδιο τρόπο, θα μπορείτε να βλέπετε τον εισηγητή, αλλά απουσιάζει η οπτική επαφή μεταξύ συνεκπαιδευόμενων. Επίσης, η διάρκεια των webinars είναι μικρότερη και άρα δεν μπορεί να συγκριθεί με τη διεξαγωγή ενός σεμιναρίου πολλών ωρών. Ωστόσο, μαθησιακός στόχος των webinars είναι η ανάπτυξη περισσότερων και πιο εξειδικευμένων θεματικών ενοτήτων, σε σύγκριση με άλλου τύπου δραστηριότητες δια βίου εκπαίδευσης (σεμινάρια, ημερίδες, διαλέξεις).

Χορηγοί Επικοινωνίας:

skywalker.gr

paideia-ergasia.gr

ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ



www.facebook.com/employ.page



www.twitter.com/employ_gr



www.youtube.com/eemploy



[employ.gr](https://www.employ.gr)