



Δελτίο Τύπου

Κινητικότητα Erasmus+ στο Παλέρμο της Σικελίας

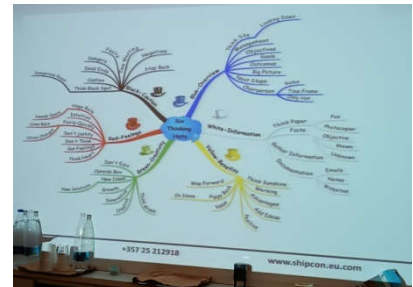
Στο πλαίσιο του προγράμματος κινητικότητας **Erasmus+ KA122-SCH-000128905** με τίτλο “**Διδάσκοντας Αποτελεσματικά Συνεργατικά Ολιστικά**”, οι εκπαιδευτικοί του 1^{ου} ΓΕΛ Ελευθερίου Κορδελιού, Δεμίρη Δέσποινα ΠΕ02, Μαυρομιχάλη Ευθυμία ΠΕ01, Οικονομίδου Κωνσταντία ΠΕ06, Τόσκα Γεωργία ΠΕ07, συμμετείχαν στο εκπαιδευτικό

σεμινάριο επιμόρφωσης **Handling Stress & Avoiding Burnout** που διοργανώθηκε από τον φορέα **ShipCon**, από 8/4/2024 έως 12/4/2024 στο Παλέρμο. Το σεμινάριο, που εντάσσεται στη

Βασική Δράση KA122 με σκοπό την καινοτομία και ανταλλαγή καλών πρακτικών, είχε θέμα τη διαχείριση άγχους και την αποφυγή της εργασιακής εξουθένωσης με κύριους στόχους την

καταπολέμηση της αποτυχίας στην εκπαίδευση, τη βελτίωση της παραγωγικότητας στην εργασία, την αντιμετώπιση κρίσεων

που επηρεάζουν την υγεία, τη δημιουργία υγιών σχέσεων και την υιοθέτηση της συνειδητής επικοινωνίας. Οι συμμετέχοντες, εκπαιδευτικοί, στελέχη εκπαίδευσης και κοινωνικοί λειτουργοί από εννέα διαφορετικές χώρες, είχαν τη δυνατότητα να κατανοήσουν σε βάθος όχι μόνο τη θεωρία που σχετίζεται με τις πρακτικές του



διαλογισμού, της
πρακτικών, της
χρήσης των πέντε
εφαρμογής αυτών των
Μέσα από βιωματικά
ασκήσεις, οι



επικοινωνιακό και εμπνευσμένο τρόπο, πώς μπορούν να δημιουργήσουν υγιή
περιβάλλοντα στα οποία θα ευδοκιμήσουν τόσο οι ίδιοι όσο και τα μέλη των ομάδων



στους συμμετέχοντες. Το
την Ευρωπαϊκή Ένωση.

τους, γεγονός που μπορεί να αποφέρει σημαντικά οφέλη
όχι μόνο στους συμμετέχοντες αλλά και στους



οργανισμούς τους. Με την ολοκλήρωση
του master class, όπου αναπτύχθηκαν
δεσμοί φιλίας και προοπτικές για
μελλοντικές συνεργασίες, δόθηκαν πτυχία
έργο υλοποιήθηκε με χρηματοδότηση από

