



RemixED

Βιωματικό Εργαστήρι

Άγχος: Αντίδραση, Απόδοση και Αναπλαισίωση

Πρώτη Μέρα Εκπαιδευτικού, 15/12/2022

Λύκειο Αρχαγγέλου «Απόστολος Μάρκος»

Εκπαιδευτές/Εκπαιδευτριες:

Γεωργία Καρακόνδυλου, Κωνσταντίνα Κοντού, Στέλιος Κτώρας

Οι στόχοι του Ευρωπαϊκού προγράμματος RemixED είναι:

1. Γνωριμία των εκπαιδευτικών με τη θεωρία του άγχους και την αυτορρύθμιση (χρησιμοποιώντας υλικό από το πρόγραμμα “Spotlighters”)
2. Εξάσκηση σε ασκήσεις που σχετίζονται με τη διαχείριση του άγχους και την αυτορρύθμιση
3. Κατανόηση σε πρακτικό επίπεδο τις αρχές της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης μέσω του Καθολικού Σχεδιασμού για τη Μάθηση (UDL)
4. Αξιοποίηση υφιστάμενου διδακτικού υλικού που σχετίζεται με τη διαχείριση του άγχους (υλικό από το πρόγραμμα Erasmus+ Spotlighters)
5. Ο σχεδιασμός διδακτική παρέμβαση και εφαρμογή στην τάξη σε συνεργασία με τους/τις άλλους/άλλες συμμετέχοντες (team-based learning methodology).

Κατά την διάρκεια της πρώτης μέρας εκπαιδευτικού προσφέρθηκε βιωματικό εργαστήρι σε ομάδα εκπαιδευτικών το οποίο επικεντρώθηκε στους πρώτους δύο στόχους του προγράμματος. Το βιωματικό εργαστήρι είχε βασικό σκοπό την εξοικίωση των εκπαιδευτικών με τις πρώτες 5 ενότητες του προγράμματος “Spotlighters”. Το ερευνητικό πρόγραμμα “Spotlighters” είναι ένα έργο που στοχεύει στην ενημέρωση των εκπαιδευτικών και των μαθητών για τις πιθανές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του στρες και τους παρέχει τις δεξιότητες για να μειώσουν αυτές τις πιθανές επιπλοκές.

Οι πρώτες 5 ενότητες του προγράμματος οι οποίες παρουσιάστηκαν στους εκπαιδευτικούς που συμμετείχαν στο βιωματικό εργαστήρι είναι οι πιο κάτω:

Unit 1: Επισκόπηση του προγράμματος (Course overview)

Unit 2: Σύστημα επιβίωσης - Απόκριση στο άγχος - Αυτόματες συμπεριφορές επιβίωσης (Stress response survival system - Automatic Survival behaviors)

Unit 3: Αντιδράσεις στο άγχος (Stress sensations)

Unit 4: Ο ρόλος του άγχους στην βελτίωση της απόδοσης (How stress can help us perform)

Unit 5: Η τεχνική της αναπλαισίωσης (Reframing)

Οι εκπαιδευτές χρησιμοποιώντας παράλληλα τεχνικές ενεργοποίησης και χαλάρωσης βοήθησαν τους συμμετέχοντες, με βιωματικό τρόπο να δώσουν τις δικές του προσωπικές τους απαντήσεις στις πιο κάτω ερωτήσεις:

Τι είναι το άγχος; Γιατί το βιώνουμε; Τι μπορούμε να κάνουμε γι αυτό; Πώς το άγχος μπορεί να είναι βοηθητικό και επιβλαβές, πώς επιφέρει αλλαγές στο σώμα μας και πώς μπορούμε να το διαχειριστούμε. Πώς μπορούμε να αναπλαισιώσουμε τις αντιλήψεις μας και να δούμε από άλλη σκοπιά μια αγχωτική κατάσταση.



Καθώς οι συμμετέχοντες προέρχονταν από διάφορες ειδικότητες και επιστημονικά πεδία εμπλούτισαν την παρουσίαση των ενοτήτων με τις δικές τους γνώσεις και εμπειρίες. Αυτή η αλληλεπίδραση συμμετεχόντων και εκπαιδευτών είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός οικείου και ζωντανού κλίματος καθόλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

Πρόγραμμα Βιωματικού Εργαστηρίου

Στόχος: Οι εκπαιδευτικοί να εξοικειωθούν με το υλικό και τις ασκήσεις του προγράμματος

Spotlighters (<http://www.spotlighters.eu/>)

7:45-9:00	Ενότητα 1
1.1 Γνωριμία με τους στόχους και την φιλοσοφία του πρότζεκτ RemixED	
1.2 Σύστημα επιβίωσης - Απόκριση στο άγχος - Αυτόματες συμπεριφορές επιβίωσης (Stress response survival system - Automatic Survival behaviors) (Unit 2- Spotlighters)	
1.3 Αντιδράσεις στο άγχος (Stress sensations) (Unit 3- Spotlighters)	
11:15-13.15	Ενότητα 2
2.1. Ο ρόλος του άγχους στην βελτίωση της απόδοσης (How stress can help us perform) (Unit 4-Spotlighters)	
2.2. Η τεχνική της αναπλαισίωσης (Reframing) (Unit 5- Spotlighters)	



