

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Δρ Λάμπρος Λαζούρας
Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχολογίας
Sheffield Hallam University, UK

Δρ Αντωνία Υψηλάντη
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχολογίας
Sheffield Hallam University, UK

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ

- ❖ Έρευνα στην ψυχική υγεία
- ❖ Co-founder, Grow+
- ❖ Εκπαιδευτικά σεμινάρια διαχείρισης εργασιακού άγχους σε εκπαιδευτικούς και δημόσιους λειτουργούς



- ❖ Έρευνα στην ψυχική υγεία
- ❖ Co-founder, Leader, Grow+
- ❖ Υπεύθυνη σχολών γονέων, Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Δυτικής Θεσσαλονίκης



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Μέρος Α – Δρ Λαζούρας

- ❖ Προσδιορίζοντας την ψυχολογική ανθεκτικότητα
- ❖ Εργασιακό άγχος και τρόποι αξιολόγησης και αντιμετώπισης

Μέρος Β – Δρ Υψηλάντη

- ❖ Πρακτικές και μέθοδοι ανάπτυξης, βελτίωσης, και χρήσης της ψυχολογικής ανθεκτικότητας στην καθημερινότητα

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ



*Η ικανότητά μας να
ανταπεξέλθουμε
στις δυσκολίες της
ζωής υιοθετώντας
αποτελεσματικές
πρακτικές*

ΔΗΛΑΔΗ...

Δυναμική

- Διδάσκεται και αναπτύσσεται δυναμικά

Ενεργητική

- Ενεργός ρόλος στην αντιμετώπιση προκλήσεων

Προσαρμοστικότητα

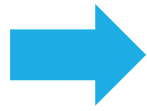
- Προσαρμογή στο περιβάλλον με αποτελεσματικό τρόπο

ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ

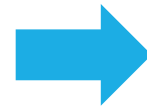
- ❖ Αναγνώριση, αντιμετώπιση και διαχείριση εργασιακού άγχους
- ❖ Φαινόμενο spillover και ισορροπία μεταξύ εργασίας και οικογένειας



Πηγή

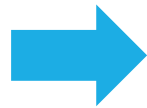
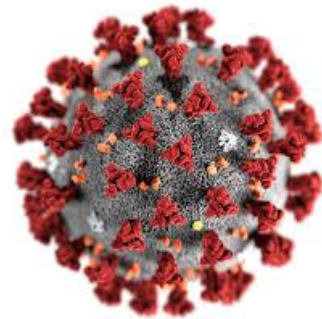


Αξιολόγηση



Αντίδραση

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ



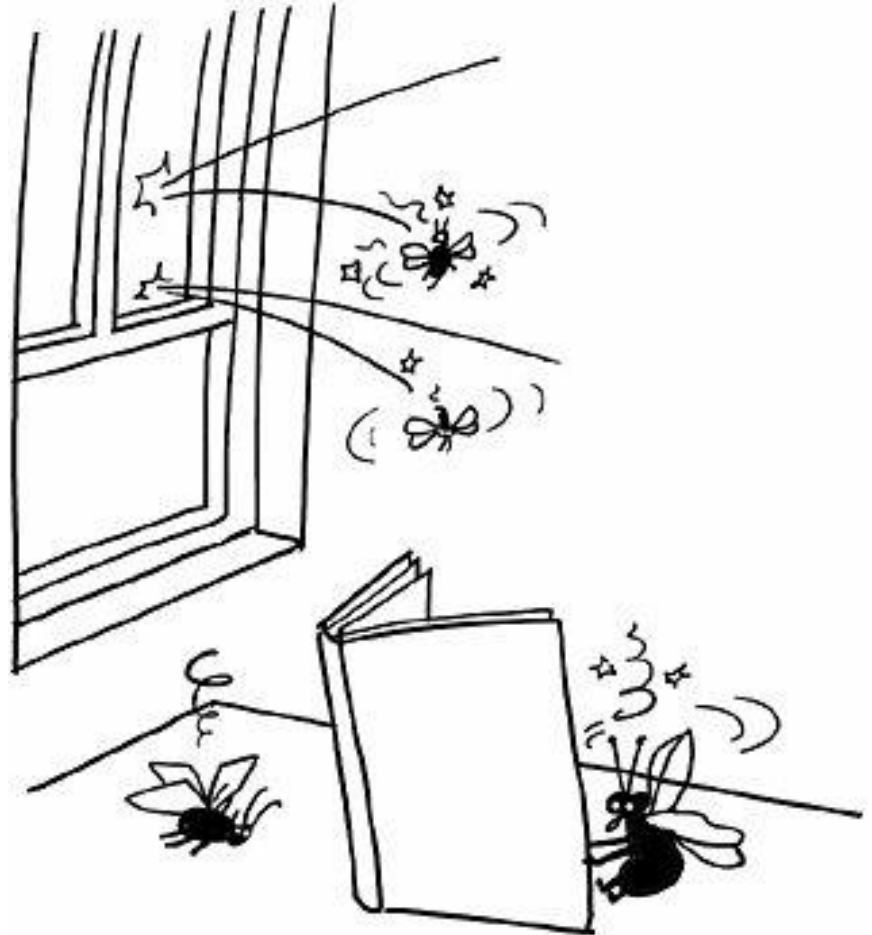
Πηγή

Αξιολόγηση

Αντίδραση

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

- ❖ Τί μπορώ (ή δεν μπορώ) να αλλάξω/μεταβάλλω
- ❖ Ελλείψεις σε προσωπικό και υλικό, χρήση νέων τεχνολογιών, τήρηση μέτρων περιορισμού της COVID-19
- ❖ Διαμόρφωση θετικού κλίματος στην τάξη, στήριξη των μαθητών, βελτίωση των γνώσεών τους, επικοινωνία με τους γονείς, επικοινωνία με συναδέλφους



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Ενεργητική στάση

Στόχος/προγραμματισμός

Εφαρμογή

Αξιολόγηση του αποτελέσματος

Αλλαγή ή επανάληψη

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ – ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Τροποποιώ την αξιολόγησή μου

Προγραμματίζω την νέα μου αντίδραση/αξιολόγηση

Εφαρμόζω τις αλλαγές

Αισθάνομαι καλύτερα;

Επαναλαμβάνω τις αλλαγές ή την διαδικασία

ΠΡΟΣΟΧΗ!

- ❖ Οι μηχανισμοί/αντιδράσεις που ήδη έχουμε είναι κυρίως αυτόματοι/ες και άρα θέλουν συνειδητή προσπάθεια για να αλλάξουν
- ❖ Οι εναλλακτικές αντιδράσεις που προγραμματίζουμε δεν πρέπει να είναι αντίθετες με τον επαγγελματισμό και το ήθος μας
- ❖ Οι αλλαγές δεν έχουν ΑΜΕΣΑ αποτελέσματα, άρα χρειάζεται υπομονή και επιμονή (καλλιέργεια της ανθεκτικότητας)
- ❖ Η αντιμετώπιση και διαχείριση του εργασιακού άγχους αποτελούν μόνο ένα μέρος της ψυχολογικής ανθεκτικότητας

...τα υπόλοιπα μέρη θα σας τα αναλύσει η Δρ Υψηλάντη