



# ΕΕΠΕΚ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ με τίτλο:

### «Επαγγελματική Εξουθένωση και Ψυχική Ανθεκτικότητα των Εκπαιδευτικών» (250 ωρών)

Η Επιστημονική Ένωση για την Προώθηση της Εκπαιδευτικής Καινοτομίας (ΕΕΠΕΚ), συνεχίζοντας τις δράσεις της στον τομέα της επιμόρφωσης των μελών της και στοχεύοντας διαρκώς στην κάλυψη των σύγχρονων επαγγελματικών αναγκών και στην αναβάθμιση των δεξιοτήτων και των προσόντων των εκπαιδευτών ενηλίκων και των εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων και ειδικοτήτων, υλοποιεί μέσω της νέας της πλατφόρμας MOOC, το επιμορφωτικό πρόγραμμα [«ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ»](#), διάρκειας **250 ωρών** και **12** εβδομάδων.

Το πρόγραμμα αυτό πρόκειται να υλοποιηθεί με τη μέθοδο της **ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης**. Δεν υπάρχουν δια ζώσης συναντήσεις.

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του επιμορφωτικού προγράμματος και αφού ολοκληρωθούν οι προβλεπόμενες διαδικασίες αξιολόγησης (βλέπε παρακάτω), οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν **επίσημη Βεβαίωση Επιτυχούς Παρακολούθησης από την ΕΕΠΕΚ, η οποία θα αναγράφει το σύνολο των ωρών του προγράμματος, καθώς και την ημερομηνία έναρξης και λήξης του.**

Το σεμινάριο απευθύνεται σε: [εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων](#), Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης (Δημόσιας και Ιδιωτικής), σε Εκπαιδευτές Ενηλίκων και Εκπαιδευτές ΣΔΕ, σε Στελέχη δομών μη τυπικής ή/και τυπικής εκπαίδευσης, σε πτυχιούχους όλων των Σχολών (Θετικών, Ανθρωπιστικών, Παιδαγωγικών, Κοινωνικών επιστημών, κ.λπ.), καθώς και σε οποιουσδήποτε άλλους (Άνεργους ή/και φοιτητές όλων των ειδικοτήτων) που τους ενδιαφέρει η ενασχόληση με το ευρύτερο επιστημονικό πεδίο της [ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ](#).

## ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

Το πρόγραμμα "Επαγγελματική Εξουθένωση και Ψυχική Ανθεκτικότητα των Εκπαιδευτικών" έχει ως κύριο σκοπό την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών, προκειμένου να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το άγχος και την εξουθένωση που προκύπτουν από την επαγγελματική τους δραστηριότητα. Στόχος είναι η βελτίωση της ποιότητας της επαγγελματικής τους ζωής, η προαγωγή της ευημερίας τους και η ενίσχυση των δεξιοτήτων τους για να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος.

## ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ:

### A. Σε επίπεδο γνώσεων:

Οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να:

- αναγνωρίζουν τα αίτια και τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης
- κατανοούν τις έννοιες της ψυχικής ανθεκτικότητας και τις στρατηγικές ενίσχυσής της
- γνωρίζουν τα εργαλεία και τις μεθόδους αξιολόγησης της επαγγελματικής εξουθένωσης και της ψυχικής ανθεκτικότητας

### B. Σε επίπεδο ικανοτήτων

Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:

1. εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους και πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης
2. αναπτύσσουν και εφαρμόζουν προγράμματα υποστήριξης ψυχικής ανθεκτικότητας στο σχολικό περιβάλλον
3. χρησιμοποιούν στρατηγικές επικοινωνίας και διαπροσωπικών σχέσεων για την ενίσχυση της συνεργασίας και της υποστήριξης μεταξύ συναδέλφων

### Γ. Σε επίπεδο στάσεων και συμπεριφορών

Οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να:

1. αναπτύσσουν θετική στάση απέναντι στις προκλήσεις του επαγγέλματός τους και να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα με ανθεκτικότητα και ευελιξία
2. επιδεικνύουν ευαισθησία και ενσυναίσθηση προς τους μαθητές και τους συναδέλφους τους, προάγοντας ένα υποστηρικτικό και ευεργετικό σχολικό περιβάλλον
3. υιοθετούν πρακτικές αυτοφροντίδας και προσωπικής ανάπτυξης για τη συνεχή βελτίωση της επαγγελματικής και προσωπικής τους ευημερίας

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

ΕΝΟΤΗΤΕΣ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 1:</b> Εισαγωγή στην Επαγγελματική Εξουθένωση (Γεωργία Τζήλου – Γιάννης Γιαννικόπουλος)	<b>25</b> <b>ΩΡΕΣ</b>	1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 2:</b> Παράγοντες Επαγγελματικής Εξουθένωσης (Γεωργία Τζήλου – Κατερίνα Λιάκου)	<b>25</b> <b>ΩΡΕΣ</b>	1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 3:</b> Συμπτώματα, Ενδείξεις και Επιπτώσεις της Επαγγελματικής Εξουθένωσης	<b>25</b>	1

(Παναγιώτης Μπαλιάμης – Γιάννης Γιαννικόπουλος)	<b>ΩΡΕΣ</b>	ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 4:</b> Αντιμετώπιση της Επαγγελματικής Εξουθένωσης (Κατερίνα Λιάκου)	<b>25 ΩΡΕΣ</b>	1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 5:</b> Ο Ρόλος της Διοίκησης στην Πρόληψη της Επαγγελματικής Εξουθένωσης και την Ενίσχυση της Ανθεκτικότητας (Λουίζα Νοβατσίδου – Γεωργία Τζήλου)	<b>25 ΩΡΕΣ</b>	1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 6:</b> Στρατηγικές Πρόληψης Εργασιακού Στρες (Παναγιώτης Μπαλιάμης)	<b>25 ΩΡΕΣ</b>	1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 7:</b> Ψυχική Ανθεκτικότητα (Λουίζα Νοβατσίδου)	<b>25 ΩΡΕΣ</b>	1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 8:</b> Σχεδιασμός Προσωπικού Πλάνου Δράσης (Γεωργία Τζήλου, Λουίζα Νοβατσίδου, Κατερίνα Λιάκου, Παναγιώτης Μπαλιάμης, Γιάννης Γιαννικόπουλος,)	<b>25 ΩΡΕΣ</b>	1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ 9: Κουίζ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ:</b> Γεωργία Τζήλου	<b>50 ΩΡΕΣ</b>	2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ:</b>	<b>250 ΩΡΕΣ</b>	<b>10 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ</b>

## Βιογραφικά Εκπαιδευτών:

Οι εισηγητές του επιμορφωτικού προγράμματος είναι μέλη της ΕΕΠΕΚ, εξειδικευμένοι Εκπαιδευτές Ενηλίκων, με πολυετή εμπειρία στο χώρο της Εκπαίδευσης Ενηλίκων & της Δια Βίου Μάθησης:

### Γεωργία Τζήλου



Η Γεωργία Τζήλου (M.ed - M.Sc.) είναι Νηπιαγωγός, εργάζεται στο δημόσιο και δραστηριοποιείται ως επιμορφώτρια σε επιμορφωτικά προγράμματα του Ι.Ε.Π. και Α.Ε.Ι. Έχει ειδικευτεί στη Συμβουλευτική και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό και έχει δημοσιεύσει σε Πανελλήνια Συνέδρια με διεθνή συμμετοχή, σε Περιοδικά και σε ιστοσελίδες. Εκπονεί κατ' έτος καινοτόμα εκπαιδευτικά προγράμματα και κάποια από αυτά επιλέχθηκαν για να αναρτηθούν στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας ως παράδειγμα καλών πρακτικών. Τα συγγραφικά της πονήματα παιδαγωγικού ενδιαφέροντος είναι:

“Διδακτικό πλάνο για τη δημιουργική γραφή στο νηπιαγωγείο” και “Διαφοροποιημένη Παιδαγωγική”. ([tzilou\\_g@yahoo.gr](mailto:tzilou_g@yahoo.gr))

### Λουίζα Νοβατσίδου



Διετέλεσε Σχολική Σύμβουλος και Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου, από το 2015 έως σήμερα. Οι σπουδές της περιλαμβάνουν δύο προπτυχιακούς τίτλους στο Τμήμα Νηπιαγωγών της Παιδαγωγικής Σχολής Φλώρινας και στο Τμήμα Γαλλικής Γλώσσας και Φιλολογίας στο Α.Π.Θ. και δύο μεταπτυχιακούς τίτλους στη Διοίκηση και Οργάνωση Εκπαιδευτικών Μονάδων του Α.Τ.Ε.Ι.Θ. και στις Σπουδές στην Εκπαίδευση του Ε.Α.Π. Διαθέτει πλούσιο συγγραφικό έργο σε ελληνικά και διεθνή περιοδικά και συνέδρια.

Επίσης, έχει συμμετάσχει και συνεχίζει να συμμετέχει σε επιμορφωτικές δράσεις τόσο ως επιμορφούμενη όσο και ως επιμορφώτρια. Στα ενδιαφέροντά της περιλαμβάνονται θέματα εκπαιδευτικής πρακτικής, διοίκησης των σχολικών μονάδων, ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών και εκπαίδευσης ενηλίκων. Η Λουίζα Νοβατσίδου είναι Σύμβουλος Εκπαίδευσης ΠΕ 60 στο Νομό Κοζάνης. ( [novalou@hotmail.gr](mailto:novalou@hotmail.gr) )

## Παναγιώτης Μπαλιάμης



Ο Παναγιώτης Μπαλιάμης (M.ed.), είναι εκπαιδευτικός με ειδικότητα δασκάλου και την παρούσα στιγμή Προϊστάμενος Εκπαιδευτικών Θεμάτων στη Δ.Π.Ε. Μεσσηνίας. Γεννημένος στο Μόναχο το 1972, είναι παντρεμένος και πατέρας δύο παιδιών. Αποφοίτησε από το Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης το 1995 και έχει μεταπτυχιακό δίπλωμα στις Σπουδές στην Εκπαίδευση από το Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, το οποίο απέκτησε το 2018.

Έχει επίσης επαγγελματική πιστοποίηση στην Πληροφορική από σχολή στο Μόναχο. Η διδακτική του εμπειρία περιλαμβάνει υπηρεσία σε διάφορα δημοτικά σχολεία από το 2003, με μόνιμο διορισμό το 2005. Έχει διδάξει σε διάφορες περιοχές και έχει αναλάβει επιμορφωτικά έργα και εισηγήσεις σε εκπαιδευτικά σεμινάρια. Έχει λάβει πολυάριθμες επιμορφώσεις, περιλαμβανομένων σεμιναρίων διοίκησης εκπαιδευτικών μονάδων και ηγεσίας στην εκπαίδευση, και είναι πιστοποιημένος επιμορφωτής για τα νέα προγράμματα σπουδών. Ο κ. Μπαλιάμης έχει επίσης σημαντική συγγραφική και ερευνητική δραστηριότητα, με συμμετοχή στη συγγραφή βιβλίων και άρθρων σε επιστημονικά περιοδικά. Έχει συμμετάσχει σε διεθνή και πανελλήνια συνέδρια, παρουσιάζοντας εργασίες για την εκπαιδευτική τεχνολογία και την αξιολόγηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Επιπλέον, έχει εμπλακεί σε ευρωπαϊκά προγράμματα όπως το eTwinning και έχει συμβάλει στη διοργάνωση μαθητικών διαγωνισμών και καινοτόμων δράσεων. ( [p.baliamis@yahoo.gr](mailto:p.baliamis@yahoo.gr) )

## Γιάννης Γιαννικόπουλος



Ο Γιαννικόπουλος Ιωάννης (M.ed - M.Sc) είναι απόφοιτος του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και από το 2007 είναι μόνιμος εκπαιδευτικός στη Δημόσια Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Είναι κάτοχος του μεταπτυχιακού διπλώματος «Φύλο και Νέα Εκπαιδευτικά και Εργασιακά Περιβάλλοντα στην Κοινωνία της Πληροφορίας» του Πανεπιστημίου Αιγαίου και του «Ψυχοπαιδαγωγική της ένταξης: ένα σχολείο για όλους» του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Επίσης, είναι απόφοιτος του Προπτυχιακού Προγράμματος «Σπουδές στον Ευρωπαϊκό Πολιτισμό» του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου και του Τμήματος Ιστορίας, Αρχαιολογίας και Διαχείρισης Πολιτισμικών Αγαθών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Τα ερευνητικά και επιστημονικά του ενδιαφέροντα σχετίζονται με την αξιολόγηση και διοίκηση στην εκπαίδευση, καθώς και με τη διαπολιτισμική εκπαίδευση. ( [igianniko@gmail.com](mailto:igianniko@gmail.com) )

## Κατερίνα Λιάκου



Η Κατερίνα Λιάκου ζει στη Θεσσαλονίκη και εργάζεται ως σύμβουλος ψυχικής υγείας Gestalt και θεατροπαιδαγωγός. Είναι απόφοιτη του Τμ. Θεάτρου, Α.Π.Θ. κάτοχος Diploma in Drama από το University of Kent in Canterbury και μεταπτυχιακού διατμηματικού τίτλου σπουδών των τμημάτων Ηλ. Μηχανικών, Ψυχολογίας, Ιατρικής, Μουσικών Σπουδών, κ.α., Α.Π.Θ. με τίτλο «Προηγμένα Συστήματα Υπολογιστών και Επικοινωνιών για την Εκπαίδευση και Παραγωγή».

Ολοκλήρωσε την εκπαίδευσή της στη συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία Gestalt στο Gestalt Foundation της Θεσσαλονίκης. Έχει παρακολουθήσει επιμορφωτικό πρόγραμμα Εκπαιδευτών Ενηλίκων της ΕΕΠΕΚ. Ως θεατροπαιδαγωγός συντονίζει βιωματικές ομάδες παιδιών, εφήβων και ενηλίκων στο ΚΘΒΕ στο πλαίσιο του ερευνητικού πιλοτικού προγράμματος «Πολιτιστική Συνταγογράφηση», που υλοποιείται με τη σύμπραξη των υπουργείων Πολιτισμού και Υγείας. Έχει εργαστεί ως εκπαιδευτικός θεατρικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και έχει πάρει μέρος στο ερευνητικό πρόγραμμα του Παιδαγωγικού Τμήματος του ΑΠΘ με αντικείμενο την εκπαίδευση και ένταξη παιδιών Ρομά στα σχολεία. Από το 2016 είναι συν-συντονίστρια της καλλιτεχνικής ομάδας Semprenina, που αφορά άτομα άνω των 60, με στόχο τη δημιουργική διαδικασία, την ενδυνάμωση και τη συμμετοχικότητα. Διατηρεί ιδιωτικό γραφείο συμβούλου ψυχικής υγείας όπου δουλεύει ατομικά πάνω σε διαταραχές άγχους και διάθεσης, θέματα αυτογνωσίας, σχέσεων, εργασιακής εξουθένωσης, φοβίες, πένθους, κ.α. ([katerina.liakou.35@gmail.com](mailto:katerina.liakou.35@gmail.com))

**Επιστημονικά υπεύθυνη του προγράμματος: Επαγγελματική Εξουθένωση και Ψυχική Ανθεκτικότητα των Εκπαιδευτικών**

Γεωργία Τζήλου ( [tzilou\\_g@yahoo.gr](mailto:tzilou_g@yahoo.gr) )