



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Πώς να μεριμνήσετε για την αυτοεκτίμηση σας

Χρηματοδοτείται από την ΕΕ. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ιδρύματος για την Ανάπτυξη του Εκπαιδευτικού Συστήματος. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο πάροχος της επιχορήγησης φέρουν ευθύνη γι' αυτές



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Στόχος της εκπαίδευσης

Σκοπός της εκπαίδευσης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την έννοια της αυτοεκτίμησης, πώς αναπτύσσεται και να ανακαλύψουν αποτελεσματικά εργαλεία για την καλλιέργειά της.

Ομάδα στόχος

Η κατάρτιση απευθύνεται σε δασκάλους, εκπαιδευτικούς και σε οποιοδήποτε μέλος της σχολικής κοινότητας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Σύντομη περίληψη

«Αυτοεκτίμηση» είναι η υποκειμενική άποψη του ατόμου για τη συνολική προσωπική του αξία.

Το να έχουμε υγιή αυτοεκτίμηση μπορεί να επηρεάσει τα κίνητρά μας, την ψυχική μας υγεία και τη συνολική ποιότητα ζωής μας. Ωστόσο, όταν η αυτοεκτίμηση κυμαίνεται είτε σε πολύ υψηλά είτε πολύ χαμηλά επίπεδα μπορεί να δημιουργεί προβλήματα.

Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές που θα μπορούσε κάποιος να ακολουθήσει για να κατανοήσει καλύτερα το ατομικό επίπεδο αυτοεκτίμησής του, να οικοδομήσει μια υγιή αυτοεκτίμηση και να επιτύχει μια ισορροπία που είναι κατάλληλη για αυτόν.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Πρόγραμμα εκπαίδευσης:

Ενότητα 1^η Απόκτηση γνώσεων για την αυτοεκτίμηση

Τι είναι η αυτοεκτίμηση και πώς αναπτύσσεται.

Ενότητα 2^η Διαφορές μεταξύ υγιούς και χαμηλής αυτοεκτίμησης

Χαρακτηριστικά, οφέλη της υγιούς αυτοεκτίμησης, παράγοντες που οδηγούν σε χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Ενότητα 3^η Στρατηγικές οικοδόμησης υγιούς αυτοεκτίμησης

Ενότητα 4^η Εφαρμογή των τεχνικών που αναφέρθηκαν



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Εκπαιδευτικοί στόχοι σε επίπεδο γνώσεων:

Μετά την εκπαίδευση οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- ✓ εξηγήσουν τι είναι η αυτοεκτίμηση και πώς διαμορφώνεται.
- ✓ διακρίνουν τις διαφορές μεταξύ υγιούς και χαμηλής αυτοεκτίμησης.
- ✓ απαριθμήσουν στρατηγικές οικοδόμησης υγιούς αυτοεκτίμησης.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Εκπαιδευτικοί στόχοι σε επίπεδο δεξιοτήτων:

Μετά την εκπαίδευση οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- ✓ αναγνωρίζουν παράγοντες που επηρεάζουν τη χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- ✓ χρησιμοποιούν τεχνικές/στρατηγικές για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Εκπαιδευτικοί μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν:

- ❖ διάλεξη με παρουσίαση
- ❖ καταιγισμός ιδεών
- ❖ συζήτηση
- ❖ ατομικές και ομαδικές ασκήσεις



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Σημειώσεις για τον εκπαιδευτή

Η παρουσίαση χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο παρέχει χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές για τον εκπαιδευτή ενώ το δεύτερο είναι το υλικό που θα παρουσιαστεί στην εκπαιδευτική ομάδα.

Η εκπαίδευση θα μπορούσε να χωριστεί σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος είναι το θεωρητικό πλαίσιο για την αυτοεκτίμηση ενώ στο δεύτερο μέρος παρουσιάζονται στρατηγικές οικοδόμησης υγιούς αυτοεκτίμησης. Οι συμμετέχοντες στα πλαίσια της κατάρτισης καλούνται να εξασκήσουν αυτές τις τεχνικές.

Οι στόχοι και οι τεχνικές εκπαίδευσης που αναφέρονται είναι προαιρετικές. Κάθε εκπαιδευτής οφείλει να διαμορφώσει και να εμπλουτίσει το υλικό σύμφωνα με τις ανάγκες και τις απαιτήσεις της εκπαιδευτικής ομάδας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Αυτοεκτίμηση: μια ισχυρή δύναμη του καθενός



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Τι είναι η αυτοεκτίμηση;

Ως ανθρώπινα όντα, έχουμε την ικανότητα όχι μόνο να έχουμε επίγνωση του εαυτού μας αλλά και να αποδίδουμε μια αξία ή ένα μέτρο αξίας σε αυτόν ή σε πτυχές του. Είναι μια προσωπική υποκειμενική εκτίμηση ολόκληρης της εικόνας ή της αξίας μας. Περιγράφει το επίπεδο της αυτοπεποίθησής μας στις δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά μας. Το επίπεδο κινήτρων, η ψυχική υγεία και η συνολική ποιότητα της ζωής μας μπορούν να επηρεαστούν από ένα ισχυρό αίσθημα αυτοεκτίμησης.

Η αυτοεκτίμηση συνήθως αναφέρεται στο πώς βλέπουμε και σκεφτόμαστε για τον εαυτό μας και την αξία που του δίνουμε ως άτομο.

Ωστόσο, το να έχουμε μια ασυνήθιστα υψηλή ή χαμηλή αίσθηση αυτοεκτίμησης μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα.



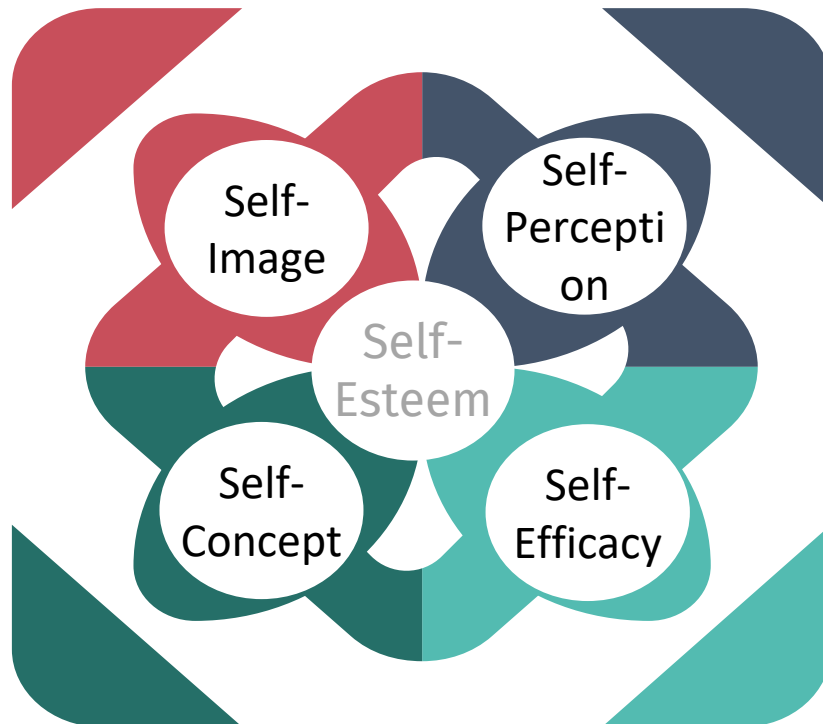


"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Σχετικοί όροι

Παρόμοιες λέξεις/έννοιες όπως «Αυτοεικόνα», «Αυτοαντίληψη», «Αυτο-αποτελεσματικότητα» αναφέρονται στον τρόπο που βλέπουμε και σκεφτόμαστε για τον εαυτό μας και τις ικανότητές μας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Ορισμοί

Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται σε μια ατομική συνολική θετική αξιολόγηση του εαυτού μας. Η υψηλή αυτοεκτίμηση συνίσταται στο ότι ένα άτομο σέβεται τον εαυτό του και θεωρεί τον εαυτό του άξιο. (Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.)

Αυτοεκτίμηση είναι η αξιολόγηση που κάνει το άτομο και που συνήθως διατηρεί για τον εαυτό του. Εκφράζει μια στάση επιδοκimasίας ή αποδοκimasίας και υποδεικνύει τον βαθμό στον οποίο το άτομο πιστεύει ότι είναι ικανό, σημαντικό, επιτυχημένο και άξιο. Εν ολίγοις, η αυτοεκτίμηση είναι μια προσωπική κρίση της αξίας και εκφράζεται με τη στάση που κρατά το άτομο απέναντι στον εαυτό του. (Coopersmith, Stanley, *The Antecedents Of Self-Esteem*, CA: Consulting Psychologists Pr. Inc., 1981.)





“Preventing teachers’ burnout in primary schools”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Ορισμοί

Οι Sedikides και Gress σημείωσαν ότι η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στην αντίληψη ή την υποκειμενική εκτίμηση του ατόμου για την αυτοαξία του, το αίσθημα αυτοσεβασμού και αυτοπεποίθησης και το βαθμό στον οποίο το άτομο έχει θετική ή αρνητική άποψη για τον εαυτό του. (Sedikides, C. and Gress, A. P. (2003). Portraits of the self. In M. A. Hogg and J. Cooper (Eds.), Sage handbook of social psychology, 110-138)

Η αυτοεκτίμηση ορίζεται επίσης ως ένα παγκόσμιο βαρόμετρο αυτοαξιολόγησης που περιλαμβάνει γνωστικές αξιολογήσεις σχετικά με την αυτοαξία και τις συναισθηματικές εμπειρίες του εαυτού μας που συνδέονται με αυτές τις παγκόσμιες αξιολογήσεις. (Murphy, Stosny, and Morrel, (2005). Change in self-esteem and physical aggression during treatment for partner violent men. Journal of Family Violence, 20, 201-210)





"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Πώς διαμορφώνεται η αυτοεκτίμηση

Οι πρώιμες εμπειρίες της ζωής παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης. Οι εμπειρίες που είχατε και το πώς σας φέρθηκαν στην παιδική σας ηλικία επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε για τον εαυτό σας ως ενήλικα.

ΥΓΙΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Ακούστηκε
- Επαινέθηκε
- Του δόθηκε προσοχή
- Του φέρθηκαν με σεβασμό
- Τα πήγαινε καλά με τους άλλους
- Επιτυχία στο σχολείο ή στον αθλητισμό
- Του δόθηκαν ευκαιρίες
- Αναγνώριση και αποδοχή λαθών και αποτυχιών
- Νιώθει αγάπη
- Είχε ευκαιρίες να κάνει πράγματα

ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Αδιαφορούν, παραμελείται ή κακοποιείται
- Δέχεται συνεχή κριτική
- Έλλειψη επαίνου ή στοργής
- Εκφοβίζεται ή κοροϊδεύεται
- Διαφέρει από τους άλλους
- Δεν τα πάει καλά στο σχολείο ή στον αθλητισμό
- Ζει σε κακή περιοχή
- Νιώθει ότι το να μην είναι τέλειο είναι αδυναμία
- Νιώθει ανάξιος να αγαπηθεί
- Ζει σε κακή περιοχή



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Πώς διαμορφώνεται η αυτοεκτίμηση

Οι εμπειρίες στην ενήλικη ζωή μας μπορεί επίσης να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμησή μας.

- Υπερβολική ή σκληρή κριτική
- Δεν αισθάνεστε ότι ταιριάζετε, για παράδειγμα, στην εργασία ή σε έναν νέο τομέα
- Σωματική, συναισθηματική ή σεξουαλική κακοποίηση
- Η εμφάνισή σας
- Οικονομικές ανησυχίες
- Άγχος στην εργασία ή απώλεια της δουλειάς σας

- Δυσκολίες με κοντινά σας πρόσωπα (οικογένεια, φίλους ή σύντροφο)
- Χωρισμός ή διαζύγιο
- Τραυματικά γεγονότα (ατυχήματα, επίθεση, θάνατος κοντινού προσώπου)
- Ασθένεια ή προβλήματα υγείας



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Βασικοί πυλώνες της αυτοεκτίμησης:

Επάρκεια: η πίστη στις ικανότητες, στην αποτελεσματικότητα και στις δεξιότητες του ατόμου. Το αίσθημα της επάρκειας συνεπάγεται εμπιστοσύνη στην ικανότητα κάποιου να επιτυγχάνει στόχους, να λύνει προβλήματα και να χειρίζεται αποτελεσματικά τις προκλήσεις.

Σύνδεση: αναφέρεται στην αίσθηση του ανήκειν και της αποδοχής από τις κοινότητες. Περιλαμβάνει το αίσθημα της σύνδεσης με άλλους, τη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων και την υποστήριξη και αποδοχή από συνομηλίκους, οικογένεια και φίλους.

Έλεγχος: αναφέρεται στο αίσθημα αυτονομίας στις ενέργειες και τις αποφάσεις κάποιου. Να αισθάνεται δυνατός να κάνει επιλογές, να αναλαμβάνει την ευθύνη για τη ζωή του και να ασκεί επιρροή στο περιβάλλον του.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Υγιής αυτοεκτίμηση

Η υγιής αυτοεκτίμηση αναφέρεται σε μια ισορροπημένη, ρεαλιστική και ακριβή αντίληψη του εαυτού μας – να νιώθουμε σιγουριά για τις ικανότητές μας, να σεβόμαστε τον εαυτό μας παρά τις ατέλειες και να αναγνωρίζουμε τις αδυναμίες μας.

Η αυτοεκτίμηση είναι σημαντική γιατί επηρεάζει το πώς σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε στην καθημερινή μας ζωή. Επηρεάζει τις αλληλεπιδράσεις μας με τους άλλους και διαμορφώνει τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες.

Τα άτομα με υγιή αυτοεκτίμηση τείνουν να έχουν μια θετική και σίγουρη άποψη για τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους. Έχουν μια αίσθηση ασφάλειας ως προς το ποιοι είναι και είναι σε θέση να χειριστούν τα σκαμπανεβάσματα της ζωής με μεγαλύτερη βεβαιότητα.





"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158

Τα άτομα με υγιή
αυτοεκτίμηση
συχνά:

✓ Είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία.

✓ Αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους, φέρονται με σεβασμό και νιώθουν ότι αξίζουν τον σεβασμό των άλλων.

✓ Μπορούν να εκφράσουν τις σκέψεις, τα ενδιαφέροντα και τις ιδέες τους και να παίρνουν τις δικές τους αποφάσεις.



✓ Εκμεταλλεύονται τις ευκαιρίες στο σχολείο, την εργασία ή την κοινωνία και αξιοποιούν τις δυνατότητές τους.

✓ Νιώθουν έντονα θετικά συναισθήματα.

✓ Αντιδρούν θετικά στην κριτική.

✓ Αντιμετωπίζουν τα λάθη ή τις αποτυχίες ως ευκαιρίες για να αναπτυχθούν και να τα καταφέρουν καλύτερα την επόμενη φορά.





“Preventing teachers’ burnout in primary schools”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Τα οφέλη της υγιούς αυτοεκτίμησης

- ✓ Καλύτερη Ψυχική Υγεία
- ✓ Καλύτερες Διαπροσωπικές Σχέσεις
- ✓ Καλύτερη Σωματική Υγεία
- ✓ Καλύτερες ακαδημαϊκές & επαγγελματικές επιδόσεις
- ✓ Αυξημένη Δημιουργικότητα και Καινοτομία
- ✓ Βελτιωμένα κίνητρα
- ✓ Ικανότητα Αντιμετώπισης Νέων Προκλήσεων
- ✓ Μεγαλύτερη Ανθεκτικότητα/ Αντοχή

Η θετική αυτοεκτίμηση λειτουργεί ως το ανοσοποιητικό σύστημα της συνείδησης, παρέχοντας αντίσταση, δύναμη και ικανότητα για αναγέννηση.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει συνδεθεί με την κατάθλιψη, την επιθετικότητα, τη μειωμένη ικανότητα αντιμετώπισης των δυσκολιών και το μειωμένο επίπεδο ευεξίας στην εφηβεία. (Stavropoulos, Vasileios, Lazaratou, H, Marini, E and Dikeos, D (2015) Low Family Satisfaction and Depression in Adolescence: The Role of Self-Esteem)



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Επιπλέον, τα άτομα με χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης τείνουν να έχουν μια γενική αρνητική στάση απέναντι σε πολλά πράγματα, συμπεριλαμβανομένων άλλων ανθρώπων και προσωπικών περιστάσεων. (Mackinnon, N. J. (2015). Self-esteem and beyond)

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση χαρακτηρίζεται από σύγχυση ή αβεβαιότητα, προσεκτική και αυτοπροστατευτική προσέγγιση στη ζωή, την έλλειψη θετικών πόρων στον εαυτό και μια χρόνια εσωτερική σύγκρουση.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν έχουν σαφή και συνεπή κατανόηση του ποιοι είναι, γεγονός που τους κάνει ευάλωτους σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις. (Baumeister, R. F. (1993). Understanding the inner nature of low self-esteem: Uncertain, fragile, protective, and conflicted. In R. F. Baumeister (Ed.), Self-esteem: The puzzle of low self-regard)





"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Παράγοντες που επηρεάζουν τη χαμηλή αυτοεκτίμηση



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158

Τα άτομα με
χαμηλή
αυτοεκτίμηση
μπορεί να:

✓είναι αυτοκριτικά, να υποτιμούν τον εαυτό τους ή να τον κατηγορούν για τυχόν δυσκολίες που αντιμετωπίζουν

✓«χάνουν» ευκαιρίες εξαιτίας της αίσθησης ανεπάρκειας, του φόβου αποτυχίας ή αρνητικής κριτικής από τους άλλους.

✓είναι ντροπαλοί και απόμακροι, αποφεύγουν την επαφή με άλλους ή να είναι επιθετικοί στην κριτική ή αποδοκιμασία.



✓νιώθουν έντονα αρνητικά συναισθήματα, χαμηλή διάθεση, θυμό, ενοχές, ντροπή, απογοήτευση ή άγχος.

✓αγνοούν τις θετικές ιδιότητες και επικεντρώνονται στα αρνητικά στοιχεία (πχ των λαθών που έκαναν).





"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Πώς διατηρείται η χαμηλή αυτοεκτίμηση

Αν και η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται από την πρώιμη ηλικία, υπάρχουν γεγονότα που συμβαίνουν στη διάρκεια της ζωής και δοκιμάζουν τις πεποιθήσεις μας. Τέτοιες εμπειρίες ή προκλήσεις μπορεί να μας οδηγήσουν να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε και να συμπεριφερόμαστε με τρόπους που ενισχύουν τις αρνητικές μας απόψεις και βοηθούν στη διατήρηση της χαμηλής αυτοεκτίμησής μας.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζει αρνητικά τις σκέψεις μας, κάνοντας μας να πιστεύουμε ότι θα αποτύχουμε ή ότι δεν μπορούμε να ανταπεξέλθουμε. Οδηγεί σε συναισθήματα άγχους, ανησυχίας ακόμη και απογοήτευσης. Συχνά συνοδεύονται από δυσάρεστες σωματικές αισθήσεις που ενισχύουν αυτό που νιώθουμε. Ο φόβος της αποτυχίας επηρεάζει τη συμπεριφορά μας, επομένως πιθανόν να λέμε όχι σε δραστηριότητες για τις οποίες δεν είμαστε σίγουροι ή να αποφεύγουμε άτομα ή μέρη προκειμένου να ελαχιστοποιήσουμε ή να αποφύγουμε τα αρνητικά συναισθήματα που έχουμε.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Πώς διατηρείται η χαμηλή αυτοεκτίμηση

ΌΤΙ **σκέφτεσαι** και **κάνεις** επηρεάζει τον τρόπο που **αισθάνεσαι**



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Στρατηγικές οικοδόμησης υγιούς αυτοεκτίμησης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



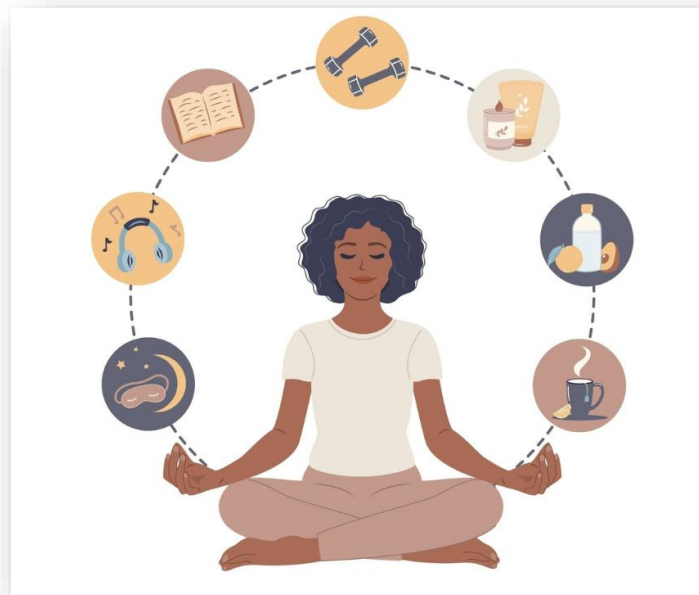
"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Αναπτύξτε δραστηριότητες αυτοφροντίδας

Όπως το πώς μας συμπεριφέρθηκαν οι άλλοι στο παρελθόν επηρεάζει σημαντικά την αυτοεκτίμησή μας, έτσι και ο τρόπος που συμπεριφερόμαστε καθημερινά στον εαυτό μας επηρεάζει το πόσο τον εκτιμούμε.

Η αυτοφροντίδα περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως: η διατήρηση μιας σωστής διατροφής, η εξασφάλιση επαρκούς ύπνου, η συνεπής άσκηση, η τήρηση της καλής υγιεινής, η παροχή χρόνου για ευχάριστες ασχολίες, το να φοράτε ρούχα που αγαπάτε πραγματικά, να συμπεριφέρεστε ευγενικά στον εαυτό σας καθημερινά και να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον διαβίωσης που πραγματικά εκτιμάτε. Όταν νιώθουμε ακατάλληλοι, κουρασμένοι και μη ελκυστικοί μας δημιουργεί αισθήματα ανασφάλειας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



“Preventing teachers’ burnout in primary schools”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Κρατήστε αρχείο με τα επιτεύγματά σας

Συγκεντρώστε όλα τα επιτεύγματά σας σε ένα αρχείο, συρτάρι, μπαούλο ή δωμάτιο. Μπορεί να περιλαμβάνονται: βραβεία, πιστοποιητικά, διπλώματα, πτυχία, κάρτες εκτίμησης ή άλλα έγγραφα που σας αναδεικνύουν με κάποιο τρόπο. Επίσης να θυμάστε, δεν χρειάζεται να επικεντρώνεστε αποκλειστικά σε σημαντικά σας επιτεύγματα, μπορείτε να διατηρήσετε ένα αρχείο μικρότερων νικών.

Στη συνέχεια, αφιερώστε λίγο χρόνο, μία φορά την εβδομάδα, ανατρέχοντας σε αυτά τα επιτεύγματα και συγχαίροντας τον εαυτό σας για αυτήν την επιτυχία.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Κάντε μια λίστα με τα δυνατά σας σημεία ή ιδιότητες

Κάντε μια λίστα με όλα τα δυνατά σημεία που έχετε και στη συνέχεια προσθέστε σε αυτήν κάθε νέα θετική ιδιότητα που αντιλαμβάνεστε ότι κατέχετε.

Στη συνέχεια, τοποθετήστε αυτήν τη λίστα στο ψυγείο, στον καθρέφτη σας ή σε άλλο ορατό σημείο για να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας αυτά τα δυνατά σημεία και ιδιότητες.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Συζητήστε με άτομα που σας γνωρίζουν και σας εκτιμούν

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να βελτιώσετε την αυτοεικόνα σας είναι να λαμβάνετε ειλικρινή σχόλια από άτομα που σας γνωρίζουν και σας εκτιμούν. Μόλις λάβετε την ανατροφοδότηση, αποφύγετε να τα μειώσετε, καθώς αυτή είναι μια συνήθης πρακτική για όποιον δεν είναι συνηθισμένος σε θετικά σχόλια.

Οι περισσότεροι άνθρωποι θα ήταν πρόθυμοι να διαθέσουν αυτό το χρόνο για εσάς. Τέλος, μην ξεχάσετε να γράψετε τα σχόλια, ώστε να μπορείτε να ανατρέχετε σε αυτά σε στιγμές που δυσκολεύεστε.

How do you see me?

Superhero's do not always see the positive qualities within themselves. Ask at minimum 5 friends, family members, and/or adults to name positive words to describe you.

Individual asked	Qualities utilized to describe this superhero
1.	
2.	
3.	





"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



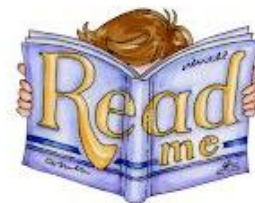
Κάντε δραστηριότητες που σας αρέσουν

Κάνοντας πράγματα που απολαμβάνετε, δείχνετε στον εαυτό σας ότι αξίζετε καλής μεταχείρισης. Μπορεί να περιλαμβάνει οποιαδήποτε δραστηριότητα σας αρέσει να κάνετε, όπως: να διαβάσετε βιβλία, να πάτε στον κινηματογράφο, να συναντήσετε έναν φίλο, να ξεκουραστείτε, να παίξετε με ένα κατοικίδιο, να κάνετε μια βόλτα, να κάνετε ποδήλατο ή να απολαύσετε ένα μασάζ.

Η λίστα είναι ατελείωτη, ανάλογα με το τι απολαμβάνετε.



PLAY SPORTS



READ A BOOK



PLAY THE GUITAR



TALK TO FRIENDS



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



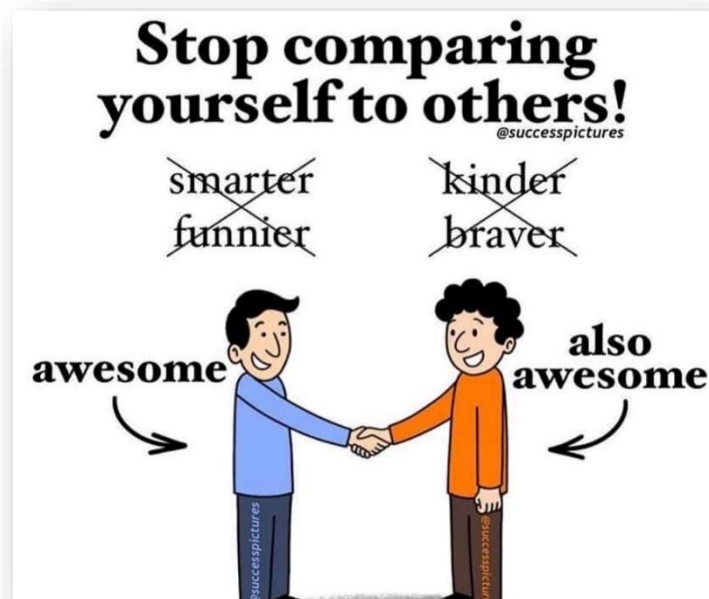
“Preventing teachers’ burnout in primary schools”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Σταματήστε να συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους

Η αξιολόγηση του εαυτού σας έναντι των άλλων μπορεί να τονώσει την αυτοεκτίμησή σας, ιδιαίτερα αν συγκρίνετε τον εαυτό σας με άτομα που έχουν λιγότερες δεξιότητες ή ταλέντα από εσάς.

Ωστόσο συνήθως, άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα αυτοεκτίμησης τείνουν να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους που πετυχαίνουν στους τομείς προτεραιότητάς τους, με αποτέλεσμα να αισθάνονται ηττημένοι. Αντίθετα, αξιολογήστε τον εαυτό σας σε σχέση με το παρελθόν σας και αναγνωρίστε τις προόδους που έχετε επιτύχει στην προσπάθειά σας για δεξιότητες και επιδόσεις.





"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Συναναστραφέιτε με θετικούς και υποστηρικτικούς ανθρώπους

Αποστασιοποιηθείτε από οποιαδήποτε συναναστροφή δεν βοηθά στην υγιή άποψη για τον εαυτό σας, ιδιαίτερα με άτομα που είναι πολύ αρνητικά και μη υποστηρικτικά.

Είναι δύσκολο να χτίσεις την αυτοπεποίθησή σου όταν οι άλλοι την γκρεμίζουν.

SURROUND YOURSELF WITH



A SUPPORTIVE PERSON



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



“Preventing teachers’ burnout in primary schools”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Ετοιμαστείτε για επιτυχία

Αναζητήστε καταστάσεις και ευκαιρίες όπου έχετε μεγάλες πιθανότητες επιτυχίας. Ωστόσο, βεβαιωθείτε ότι ορισμένες από αυτές τις προκλήσεις δοκιμάσουν τις ικανότητές σας για να δώσετε στον εαυτό σας μια πραγματική αίσθηση ολοκλήρωσης. Όταν πετύχετε ένα στόχο, γιορτάστε την επιτυχία σας αντί να προχωρήσετε απλώς σε μια άλλη πρόκληση.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Μην εστιάζετε στις αδυναμίες σας

Αποδεχτείτε το γεγονός ότι κάθε άνθρωπος έχει αδυναμίες και ότι είναι αναπόφευκτες. Απλά κοιτάξτε γύρω σας και θα διαπιστώσετε ότι δεν είσαστε οι μόνοι.

Όσο κι αν προσπαθείτε να εξαλείψετε τις αδυναμίες σας, αυτές θα υπάρχουν, γι' αυτό αποδεχτείτε τις. Τουλάχιστον αποδεχτείτε τις περισσότερες από αυτές και αν πραγματικά έχετε κίνητρο να το κάνετε, απομονώστε μερικές και δουλέψτε πάνω σε αυτές για να τις βελτιώσετε.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



“Preventing teachers’ burnout in primary schools”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Αφήστε την τελειομανία

Το να νιώθετε ότι πρέπει να είστε τέλειοι, σας στερεί την ευκαιρία να εκτιμήσετε τις καθημερινές σας επιτυχίες και τα επιτεύγματά σας, κυρίως εάν δεν ανταποκρίνονται σε ρεαλιστικές προσδοκίες.

Εάν η μόνη φορά που αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας είναι όταν έχετε μια τέλεια απόδοση, αυτό θα συμβαίνει σπάνια. Έχετε τη δυνατότητα να μειώσετε τις προσδοκίες σας για τον εαυτό σας και με αυτόν τον τρόπο, η αυτοεκτίμησή σας μπορεί να ανέβει στα ύψη. Αντιμετωπίστε τα λάθη ως απλώς ευκαιρίες για μάθηση, όχι ως λόγο για να νικήσετε τον εαυτό σας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Αντικαταστήστε την αρνητική αυτοκριτική με θετικές δηλώσεις

Αυτά που λέμε στον εαυτό μας καθημερινά είναι αυτό που πιστεύουμε. Έτσι, πρέπει να δημιουργήσουμε ένα νέο, πιο θετικό σενάριο για τον εαυτό μας. Σταματήστε να ακούτε την εσωτερική σας κριτική φωνή και αποστασιοποιηθείτε από αυτήν, ώστε να αρχίσετε να τη βλέπετε ως κάτι ξεχωριστό από τον εαυτό σας.

Αναπτύξτε μια νέα κριτική σκέψη που είναι πιο θετική, αποδεκτή και υποστηρικτική.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Χρησιμοποιήστε καθημερινές επιβεβαιώσεις

Οι καθημερινές επιβεβαιώσεις είναι δηλώσεις για εαυτό σας που συνήθως έχετε σημειώσει και μπορείτε να επαναλαμβάνετε στον εαυτό σας σε καθημερινή βάση. Μερικά παραδείγματα τέτοιων επιβεβαιώσεων οικοδόμησης αυτοεκτίμησης μπορεί να είναι:

- Αποδέχομαι τις σκέψεις, τα συναισθήματά μου, τις πεποιθήσεις και τις αξίες μου, ακόμα κι αν είναι διαφορετικές από αυτές των άλλων ανθρώπων.
- Δεν χρειάζεται να είμαι τέλειος για να αγαπώ και να εκτιμώ τον εαυτό μου ή να με αγαπούν και να με εκτιμούν οι άλλοι.
- Είμαι ένα μοναδικό άτομο και οι υπόλοιποι θα με εκτιμήσουν γι' αυτό.





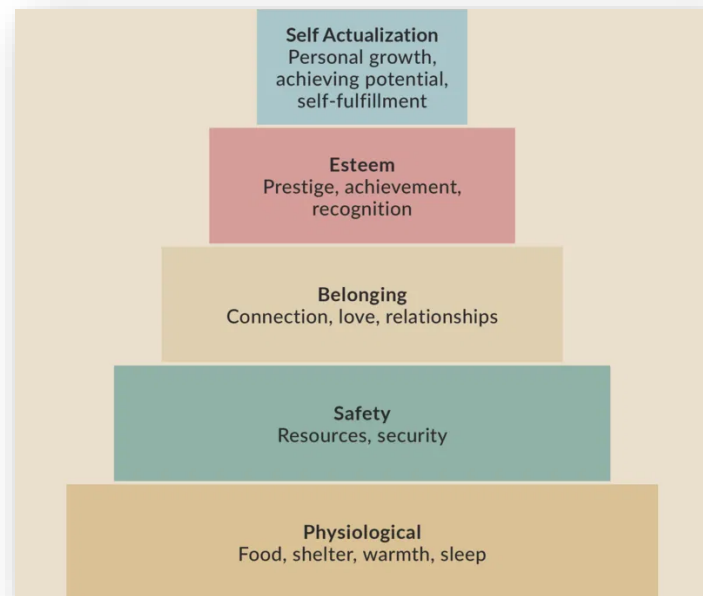
"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Να έχετε επίγνωση των αναγκών σας και να τις ικανοποιήσετε

Στο βαθμό που έχουμε επίγνωση των αναγκών μας και τις ικανοποιούμε, επιβεβαιώνουμε στον εαυτό μας ότι είμαστε πολύτιμοι. Με το να αγνοούμε τις ανάγκες μας, λέμε στον εαυτό μας ότι δεν έχουμε σημασία και αυτό είναι κάτι που θα το δουν και άλλοι άνθρωποι και ενδεχομένως θα το εκμεταλλευτούν.

Όταν οι ανάγκες μας ικανοποιούνται, είμαστε υγιείς, τόσο σε σωματικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

<https://positivepsychology.com/>



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Να είστε δυναμικοί με τους ανθρώπους στη ζωής σας

Η διεκδίκηση χτίζει την αυτοεκτίμηση επειδή επιβεβαιώνει στον εαυτό σας ότι οι ανάγκες, οι αξίες και οι πεποιθήσεις σας είναι σημαντικές. Αυτό σημαίνει ότι εκφράζετε τα συναισθήματά σας με τρόπο ανοιχτό και ειλικρινή, εξακολουθώντας όμως να σέβεστε τα άλλα άτομα.

Κάθε φορά που είσαστε διεκδικητικοί, η αυτοεκτίμησή σας μεγαλώνει λίγο.

The Assertiveness Scale



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



“Preventing teachers’ burnout in primary schools”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Βάλτε στόχους στη ζωή σας

Ο καθορισμός και η επίτευξη στόχων χτίζει την αυτοεκτίμηση. Το να διαβιείς μια ζωή χωρίς στόχους δεν σου δίνει την αίσθηση επιτυχίας, κάτι συνεπώς δεν χτίζει την αυτοεκτίμησή σου.

Επιπλέον, μην επιτρέψετε σε άλλους, όπως οι γονείς σας, να καθορίσουν τους στόχους σας. Σπάνια θα σας ταιριάζουν και τελικά θα σας οδηγήσουν σε δυστυχία και αποτυχία. Πρέπει να θέσετε έναν στόχο, να αναπτύξετε ένα σχέδιο δράσης, να εφαρμόσετε το σχέδιο και να αξιολογήσετε την επιτυχία σας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



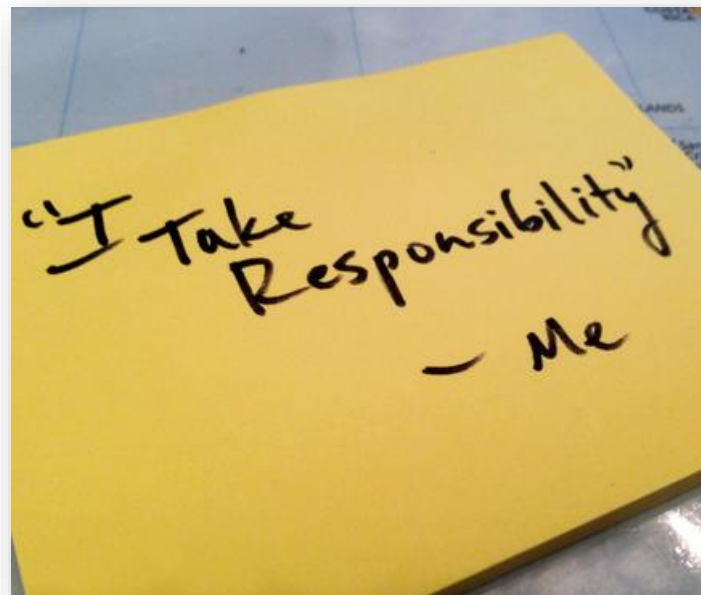
"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Αναλάβετε την ευθύνη για τη ζωή και τις επιλογές σας

Πολύ συχνά στις μέρες μας, οι άνθρωποι, κυρίως οι μαθητές, δεν έχουν μάθει να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τη ζωή και τις επιλογές τους και καταλήγουν να βασίζονται στους γονείς τους.

Αποφάσεις που σχετίζονται με οικονομικά ζητήματα, επαγγελματική κατεύθυνση, ευτυχία και επιλογές ζωής, για παράδειγμα. Η ευθύνη για αυτά τα θέματα μπορεί να είναι δύσκολη στην αρχή, αλλά όταν επιτευχθεί, χτίζει την αυτοεκτίμησή μας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Προσδιορίστε τι μπορείτε να αλλάξετε και τι όχι

Εάν η δυσαρέσκεια σας για τον εαυτό σας σχετίζεται με πτυχές του που μπορείτε να αλλάξετε, τότε αναπτύξτε ένα σχέδιο βελτίωσης και εκτελέστε το.

Αν, αντίθετα, σχετίζεται με κάτι που δεν μπορείτε να αλλάξετε (δηλαδή, όπως η ηλικία, το ύψος, η ευφυΐα, το οικογενειακό σας υπόβαθρο κ.λπ.), τότε πρέπει να αναπτύξετε μια αίσθηση αποδοχής. Αφιερώστε την ενέργειά σας εκεί που είναι πιο πιθανό να αποδώσει.

find the
courage
to let go
of what you
can't change



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Βοήθησε τους άλλους

Το να βοηθάς τους άλλους, είτε μέσω της δουλειάς σου, είτε μέσω εθελοντισμού είτε μέσω δωρεών, μας γεμίζει με μια αίσθηση υπερηφάνειας και ολοκλήρωσης. Αυτό το επίτευγμα με τη σειρά του, τροφοδοτεί τη θετική αίσθηση του εαυτού μας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



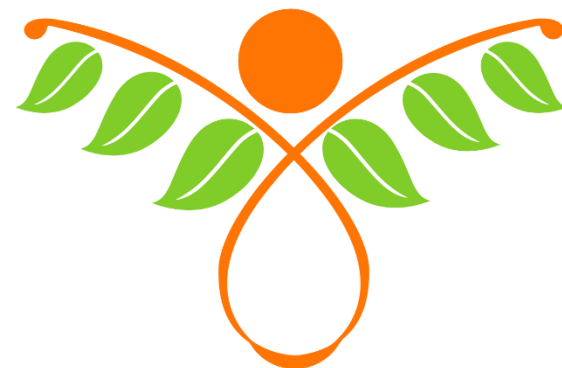
“Preventing teachers’ burnout in primary schools”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Ζήστε τη ζωή σας συνειδητά

Πολλοί άνθρωποι ζουν τη ζωή τους σε άρνηση σε πολλά επίπεδα, για να αντιμετωπίσουν συναισθήματα ή γεγονότα. Δυστυχώς, δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά ό,τι δεν γνωρίζουμε με αποτέλεσμα να θυμώνουμε με τους εαυτούς μας όταν τα ζητήματα δεν επιλύονται.

Έχοντας επίγνωση όλων όσων συμβαίνουν, τόσο στον εσωτερικό μας όσο και στον εξωτερικό κόσμο, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά τα πράγματα, κάτι που με τη σειρά του χτίζει την αυτοεκτίμηση.



Live Life Consciously



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Στόχευσε σε ηθική ομοιομορφία

Πρέπει να λαμβάνουμε αποφάσεις που ευθυγραμμίζονται με τις αρχές και τα ηθικά μας πρότυπα. Κάθε φορά που επιλέγουμε κάτι που δεν ευθυγραμμίζεται με τα πιστεύω μας, η αυτοεκτίμησή μας υποφέρει πολύ.

Αυτό περιλαμβάνει το σεβασμό των υποχρεώσεών μας, την τιμή των δεσμεύσεών μας και την επίδειξη των πεποιθήσεών μας μέσω πράξεων.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



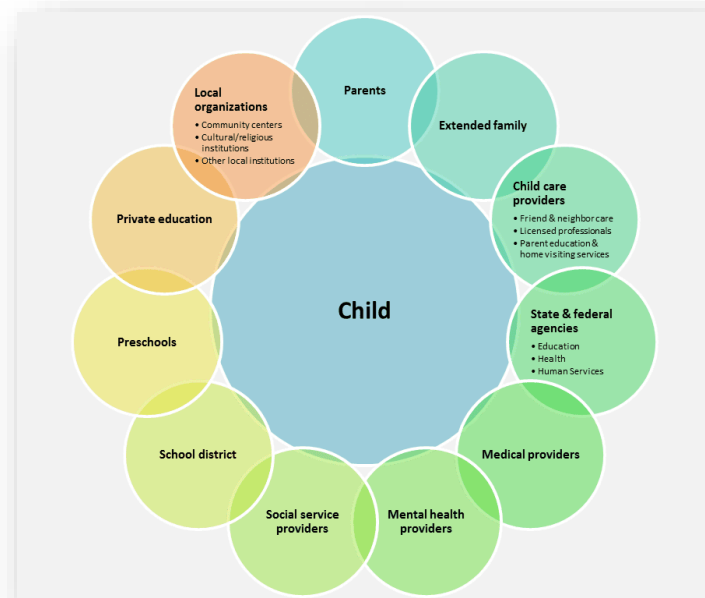
“Preventing teachers’ burnout in primary schools”
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Εκπλήρωση αναπτυξιακών καθηκόντων

Για να νιώσετε καλά με τον εαυτό σας, απαιτείται προηγουμένως να έχετε:

- αναπτύξει την ατομικής σας ταυτότητας και αυτονομίας.
- αποκτήσει ανεξαρτησία από την οικογένειά.
- μάθει να διαχειρίζεστε βασικές εργασίες ζωής.
- αναπτύξει υγιείς στενές σχέσεις.
- δημιουργήσει ποικιλία κοινωνικών δικτύων.
- διαμορφώσει τη σχέση σας με τους γονείς σας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Επιβραβεύστε τα επιτεύγματά σας

Συχνά επικεντρωνόμαστε στα λάθη μας και παραβλέπουμε τις επιτυχίες μας. Αντίθετα, βρείτε έναν τρόπο να τιμήσετε ή να επιβραβεύσετε τα επιτεύγματά σας: κάνοντας ένα διάλειμμα, απολαμβάνοντας το αγαπημένο σας γεύμα, πηγαίνοντας διακοπές, ασχοληθείτε με μια αγαπημένη ενασχόληση, δώστε στον εαυτό σας χρόνο να χαλαρώσετε, να κάνετε παρέα με έναν φίλο ή να επαινέσετε τον εαυτό σας λεκτικά. Αυτές είναι μερικές προτάσεις.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Στρατηγικές οικοδόμησης υγιούς αυτοεκτίμησης

Η αυτοεκτίμηση μπορεί να μεταβληθεί από τη μια στιγμή στην άλλη και από μέρα σε μέρα. Μερικές φορές, η αυτοεκτίμησή σας είναι αυξημένη - νοιώθετε ότι τίποτα δεν μπορεί να σας βγάλει εκτός ισορροπίας. Αμέσως μετά, οι σκέψεις σας μπορεί να κατακλυστούν από αρνητικότητα. Μπορείτε να νιώσετε αυτή την αλλαγή στην αυτοεκτίμησή σας πολλές φορές την ημέρα, ακόμη και μέσα στην ίδια ώρα.

Η διατήρηση της υψηλής αυτοεκτίμησης απαιτεί προσπάθεια κάθε μέρα. Μπορεί να είναι κουραστικό. Έρευνες δείχνουν ότι η αδιάκοπη αναζήτηση για αυξημένη αυτοεκτίμηση είναι ανθυγιεινή. Επικεντρωθείτε στην ενίσχυση της ευημερίας σας ανακαλύπτοντας τρόπους για να τονώσετε την αυτοεκτίμηση χωρίς να αποτελεί αυτοσκοπό.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Στρατηγικές οικοδόμησης υγιούς αυτοεκτίμησης

Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης είναι ζωτικής σημασίας, καθώς επηρεάζει την αντίληψη για τον εαυτό σας, επηρεάζοντας έτσι τη συνολική υγεία σας. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να υποδηλώνει βαθύτερα προβλήματα που επηρεάζουν την ψυχική σας ευεξία, ενώ η υψηλή αυτοεκτίμηση συνήθως δείχνει καλές συνήθειες αυτοεξυπηρέτησης.

Αφιερώνοντας λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς επικοινωνείτε με τον εαυτό σας μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τομείς που χρειάζονται βελτίωση, καθώς τα προβλήματα αυτοεκτίμησης μπορεί να προκύψουν σταδιακά με την πάροδο του χρόνου. Η βοήθεια σε όσους αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους προβλήματα είναι επίσης ζωτικής σημασίας, καθώς η υποστήριξη και η ενσυναίσθηση μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την αυτοπεποίθησή τους.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



Εξάσκηση σε στρατηγικές οικοδόμησης υγιούς αυτοεκτίμησης

Στο τελευταίο μέρος της εκπαίδευσης οι συμμετέχοντες καλούνται να εφαρμόσουν μερικές από τις στρατηγικές που αναφέρθηκαν προηγουμένως προκειμένου να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



“

Confidence is very sexy, don't you think?

”

Η αυτοπεποίθηση είναι πολύ σέξι, δεν νομίζεις;

Jack Palance in a television commercial for Skin Bracer aftershave from 1975



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης