

Ενσυνειδητότητα/ Mindfulness: Ανάπτυξη και διαχείριση δεξιοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ/ΟΥΣΕΣ	ΕΝΑΡΞΗ	ΛΗΞΗ	ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
1. Βασικοί άξονες	Τι είναι η ενσυνειδητότητα	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 9 Οκτώβριος 2023	Κυριακή, 15 Οκτώβριος 2023	30/10/2023-26/11/2024
	Η σπουδαιότητα των συναισθημάτων και της συναισθηματικής αγωγής	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 16 Οκτώβριος 2023	Κυριακή, 22 Οκτώβριος 2023	
	Αξίες και Προθέσεις	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 23 Οκτώβριος 2023	Κυριακή, 29 Οκτώβριος 2023	
	Συναισθηματική ισορροπία και αυτορύθμιση	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 30 Οκτώβριος 2023	Κυριακή, 5 Νοέμβριος 2023	
2. Η Θεωρία της ενσυνειδητότητας	Ο τρισυπόστατος εαυτός (Σωματικός - Συναισθηματικός - Νοητικός εαυτός)	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 6 Νοέμβριος 2023	Κυριακή, 12 Νοέμβριος 2023	27/11/2023-24/12/2023
	Οι βασικές παραδοχές της ενσυνειδητότητας	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 13 Νοέμβριος 2023	Κυριακή, 19 Νοέμβριος 2023	
	Οι ενσωματωμένες πρακτικές του ενσυνειδητού εαυτού	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 20 Νοέμβριος 2023	Κυριακή, 26 Νοέμβριος 2023	
	Η νευροψυχολογία των τεχνικών ενσυνειδητότητας	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 27 Νοέμβριος 2023	Κυριακή, 3 Δεκέμβριος 2023	
3. Νοημοσύνη	Η λειτουργία εγκεφάλου των παιδιών	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 4 Δεκέμβριος 2023	Κυριακή, 10 Δεκέμβριος 2023	08/01/2024-04/02/2024
	Σύνδεση εγκεφάλου και καρδιάς	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 11 Δεκέμβριος 2023	Κυριακή, 17 Δεκέμβριος 2023	
	Τα είδη της νοημοσύνης	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 18 Δεκέμβριος 2023	Κυριακή, 24 Δεκέμβριος 2023	
	Απαρτιώντας τα πολλά μέρη του εαυτού	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 25 Δεκέμβριος 2023	Κυριακή, 7 Ιανουάριος 2024	
4. Συναισθηματική νοημοσύνη	Θεωρητικά μοντέλα ΣΝ	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 8 Ιανουάριος 2024	Κυριακή, 14 Ιανουάριος 2024	05/02/2024-03/03/2024
	ΣΝ και ανθρώπινη συμπεριφορά	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 15 Ιανουάριος 2024	Κυριακή, 21 Ιανουάριος 2024	
	Η ψυχοφυσιολογία των συναισθημάτων – Ο χάρτης των συναισθημάτων	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 22 Ιανουάριος 2024	Κυριακή, 28 Ιανουάριος 2024	
	ΣΝ - ηλικία και φύλο	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 29 Ιανουάριος 2024	Κυριακή, 4 Φεβρουάριος 2024	

5. Βασικές τεχνικές ενσυνειδητότητας	Επίγνωση αναπνοής - Σκανάρισμα σώματος	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 5 Φεβρουάριος 2024	Κυριακή, 11 Φεβρουάριος 2024	04/03/2024-31/03/2024
	Σε επαφή με τις αισθήσεις	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 12 Φεβρουάριος 2024	Κυριακή, 18 Φεβρουάριος 2024	
	Διαλογισμός - Οραματισμός	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 19 Φεβρουάριος 2024	Κυριακή, 25 Φεβρουάριος 2024	
	Ενσυνείδητη διατροφή - Περιπατικός διαλογισμός	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 26 Φεβρουάριος 2024	Κυριακή, 3 Μάρτιος 2024	
6. Διαχείριση βασικών αρνητικών συναισθημάτων για συναισθηματική ισορροπία μέσα από την ενσυνειδητότητα	Διαχείριση θυμού	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 4 Μάρτιος 2024	Κυριακή, 10 Μάρτιος 2024	01/04/2024-28/04/2024
	Διαχείριση φόβου	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 11 Μάρτιος 2024	Κυριακή, 17 Μάρτιος 2024	
	Διαχείριση αυτό-κριτικής - Αξιοποιώντας σωστά τα λάθη / αποτυχίες	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 18 Μάρτιος 2024	Κυριακή, 24 Μάρτιος 2024	
	Διαχείριση άγχους -	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 25 Μάρτιος 2024	Κυριακή, 31 Μάρτιος 2024	
7. Καλλιέργεια βασικών θετικών συναισθημάτων για συναισθηματική ισορροπία	Η αξία της συγχώρεσης	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 1 Απρίλιος 2024	Κυριακή, 7 Απρίλιος 2024	29/04/2024-26/05/2024
	Καλλιέργεια της καλοσύνης	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 8 Απρίλιος 2024	Κυριακή, 14 Απρίλιος 2024	
	Ανάπτυξη της συμπόνιας	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 15 Απρίλιος 2024	Κυριακή, 21 Απρίλιος 2024	
	Η αξία της ευγνωμοσύνης	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 22 Απρίλιος 2024	Κυριακή, 28 Απρίλιος 2024	
8. Η ενσυνειδητότητα στο σχολικό περιβάλλον	Τα χαρακτηριστικά και πρακτικές για τον ενσυνείδητο δάσκαλο	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 29 Απρίλιος 2024	Κυριακή, 5 Μάιος 2024	27/05/2024-23/06/2024
	Πρακτικές για το νηπιαγωγείο και πρώτες τάξεις δημοτικού	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 6 Μάιος 2024	Κυριακή, 12 Μάιος 2024	
	Πρακτικές για το δημοτικό	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 13 Μάιος 2024	Κυριακή, 19 Μάιος 2024	
	Πρακτικές για τους εφήβους	ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ	Δευτέρα, 20 Μάιος 2024	Κυριακή, 26 Μάιος 2024	