

Ενσυνειδητότητα/ Mindfulness: Ανάπτυξη και διαχείριση δεξιοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ	ΕΝΑΡΞΗ	ΛΗΞΗ	ΩΡΕΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΑΝΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
1. Βασικοί άξονες	<i>Τι είναι η ενσυνειδητότητα</i>	23/9/2024	25/9/2024	40	14/10/2024 - 10/11/2024
	<i>Η σπουδαιότητα των συναισθημάτων και της συναισθηματικής αγωγής</i>	26/9/2024	29/9/2024		
	<i>Αξίες και Προθέσεις</i>	30/9/2024	2/10/2024		
	<i>Συναισθηματική ισορροπία και αυτορύθμιση</i>	3/10/2024	13/10/2024		
2. Η Θεωρία της ενσυνειδητότητας	<i>Ο τρισυπόστατος εαυτός (Σωματικός - Συναισθηματικός - Νοητικός εαυτός)</i>	14/10/2024	16/10/2024	40	04/11/2024 - 01/12/2024
	<i>Οι βασικές παραδοχές της ενσυνειδητότητας</i>	17/10/2024	20/10/2024		
	<i>Οι ενσωματωμένες πρακτικές του ενσυνείδητου εαυτού</i>	21/10/2024	23/10/2024		
	<i>Η νευροψυχολογία των τεχνικών ενσυνειδητότητας</i>	24/10/2024	3/11/2024		
3. Νοημοσύνη	<i>Η λειτουργία εγκεφάλου των παιδιών</i>	4/11/2024	6/11/2024	40	25/11/2024 - 22/12/2024
	<i>Σύνδεση εγκεφάλου και καρδιάς</i>	7/11/2024	10/11/2024		
	<i>Τα είδη της νοημοσύνης</i>	11/11/2024	13/11/2024		
	<i>Απαρτιώντας τα πολλά μέρη του εαυτού</i>	14/11/2024	24/11/2024		
4. Συναισθηματική νοημοσύνη	<i>Θεωρητικά μοντέλα ΣΝ</i>	25/11/2024	27/11/2024	40	16/12/2024 - 12/01/2025
	<i>ΣΝ και ανθρώπινη συμπεριφορά</i>	28/11/2024	1/12/2024		
	<i>Η ψυχοφυσιολογία των συναισθημάτων – Ο χάρτης των συναισθημάτων</i>	2/12/2024	4/12/2024		
	<i>ΣΝ - ηλικία και φύλο</i>	5/12/2024	15/12/2024		
5. Βασικές τεχνικές ενσυνειδητότητας	<i>Επίγνωση αναπνοής - Σκανάρισμα σώματος</i>	16/12/2024	18/12/2024	40	06/01/2025 - 02/02/2025
	<i>Σε επαφή με τις αισθήσεις</i>	19/12/2024	22/12/2024		
	<i>Διαλογισμός - Οραματισμός</i>	23/12/2024	25/12/2024		
	<i>Ενσυνείδητη διατροφή - Περιπατικός διαλογισμός</i>	26/12/2024	5/1/2025		
6. Διαχείριση βασικών αρνητικών συναισθημάτων για συναισθηματική ισορροπία μέσα από την ενσυνειδητότητα	<i>Διαχείριση θυμού</i>	6/1/2025	8/1/2025	40	27/01/2025 - 23/02/2025
	<i>Διαχείριση φόβου</i>	9/1/2025	12/1/2025		
	<i>Διαχείριση αυτό-κριτικής - Αξιοποιώντας σωστά τα λάθη / αποτυχίες</i>	13/1/2025	15/1/2025		
	<i>Διαχείριση άγχους</i>	16/1/2025	26/1/2025		

7. Καλλιέργεια βασικών θετικών συναισθημάτων για συναισθηματική ισορροπία	<i>Η αξία της συγχώρεσης</i>	27/1/2025	29/1/2025	40	17/02/2025 - 16/03/2025
	<i>Καλλιέργεια της καλοσύνης</i>	30/1/2025	2/2/2025		
	<i>Ανάπτυξη της συμπόνιας</i>	3/2/2025	5/2/2025		
	<i>Η αξία της ευγνωμοσύνης</i>	6/2/2025	16/2/2025		
8. Η ενσυνειδητότητα στο σχολικό περιβάλλον	<i>Τα χαρακτηριστικά και πρακτικές για τον ενσυνείδητο δάσκαλο</i>	17/2/2025	19/2/2025	40	10/03/2025 - 06/04/2025
	<i>Πρακτικές για το νηπιαγωγείο και πρώτες τάξεις δημοτικού</i>	20/2/2025	23/2/2025		
	<i>Πρακτικές για το δημοτικό</i>	24/2/2025	26/2/2025		
	<i>Πρακτικές για τους εφήβους</i>	27/2/2025	9/3/2025		