

# Erasmus+ KA1

## Μουσικό Σχολείο

### Αγρινίου

#### 2023



Κινητικότητα του προγράμματος Erasmus+ KA1  
με θέμα:

**“Διαχείριση άγχους για τη βελτίωση  
της διδακτικής απόδοσης  
και της προσωπικής ζωής των  
εκπαιδευτικών”**

**Soverato Καλαβρίας – Κάτω Ιταλία  
19 – 26 Μαρτίου 2023**

A P A C H R Y S A N T H O U    M I K A E L L

for the active participation and complete  
structured training for teachers to

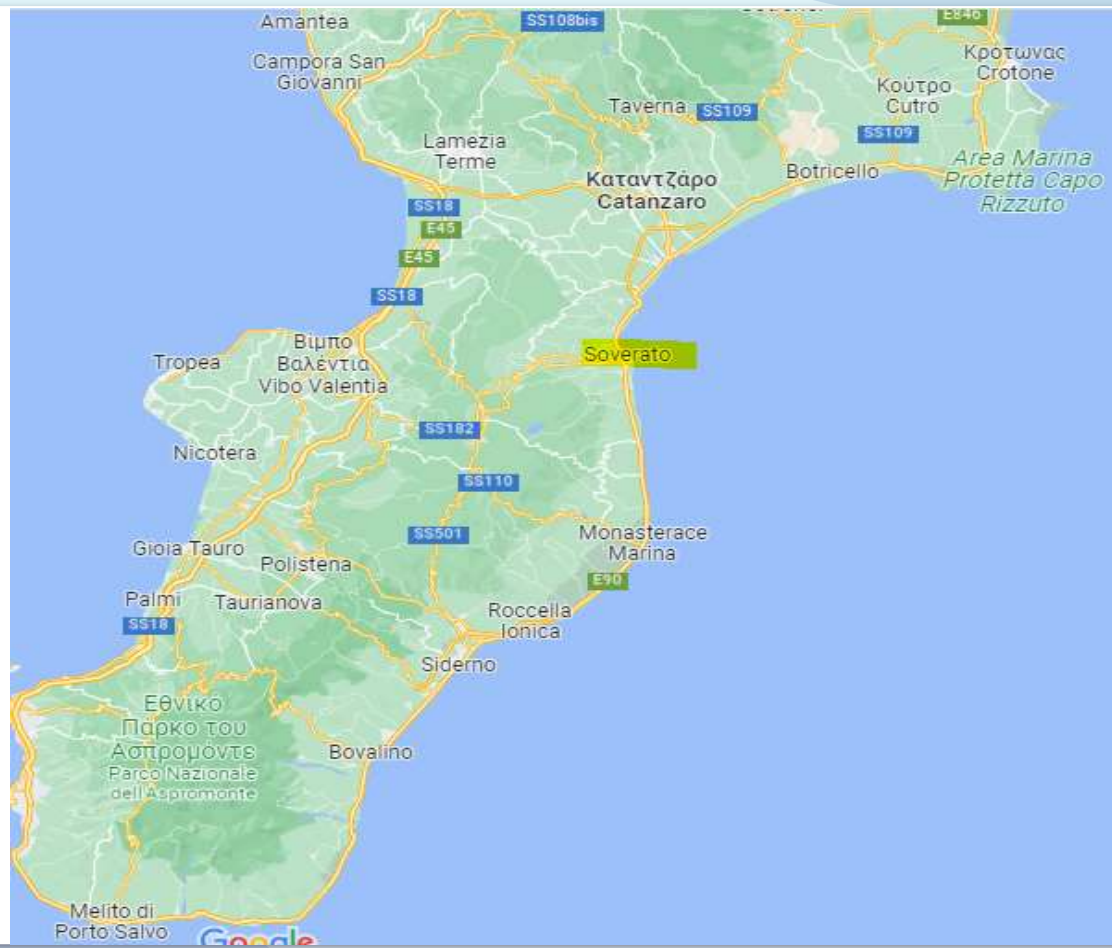
## **STRESS MANAGEMENT**

to improve teaching performance and  
life of teachers

# Η περιφέρεια της Καλαβρίας

## Πρωτεύουσα: Κατατζάρο







01

Διοργάνωση  
σεμιναρίου:  
**Jump  
Association**

02

Χρηματοδοτείται  
από την  
Ευρωπαϊκή  
Ένωση

03

Διάρκεια:  
20 ως 26  
Μαρτίου 2023



# Συμμετέχουσες χώρες στο σεμινάριο



Γερμανία



Ελλάδα



Πολωνία



Ρουμανία

# 1η Μέρα Δευτέρα 20 / 03 / 2023

- Συνάντηση όλων των μελών του σεμιναρίου με τους υπευθύνους του οργανισμού.
- Ξενάγηση στο κέντρο του Σοβεράτο (Soverato Superiore) καθώς και στη μεγάλη του ακτή (Soverato Marina).
- Ήρθαμε σε επαφή με τον ντόπιο κόσμο, παίζοντας το παιχνίδι Mission Impossible.
- Στόχος η γνωριμία με την τοπική κουλτούρα / με τα τοπικά προϊόντα, μέσα από ερωτήσεις κατά αγνώστων!
- Ελάχιστος ντόπιος κόσμος ομιλεί την Αγγλική γλώσσα.
- Βράδυ: δείπνο σε γνωστό εστιατόριο της περιοχής για όλα τα μέλη του







**Ρομπέρτα**

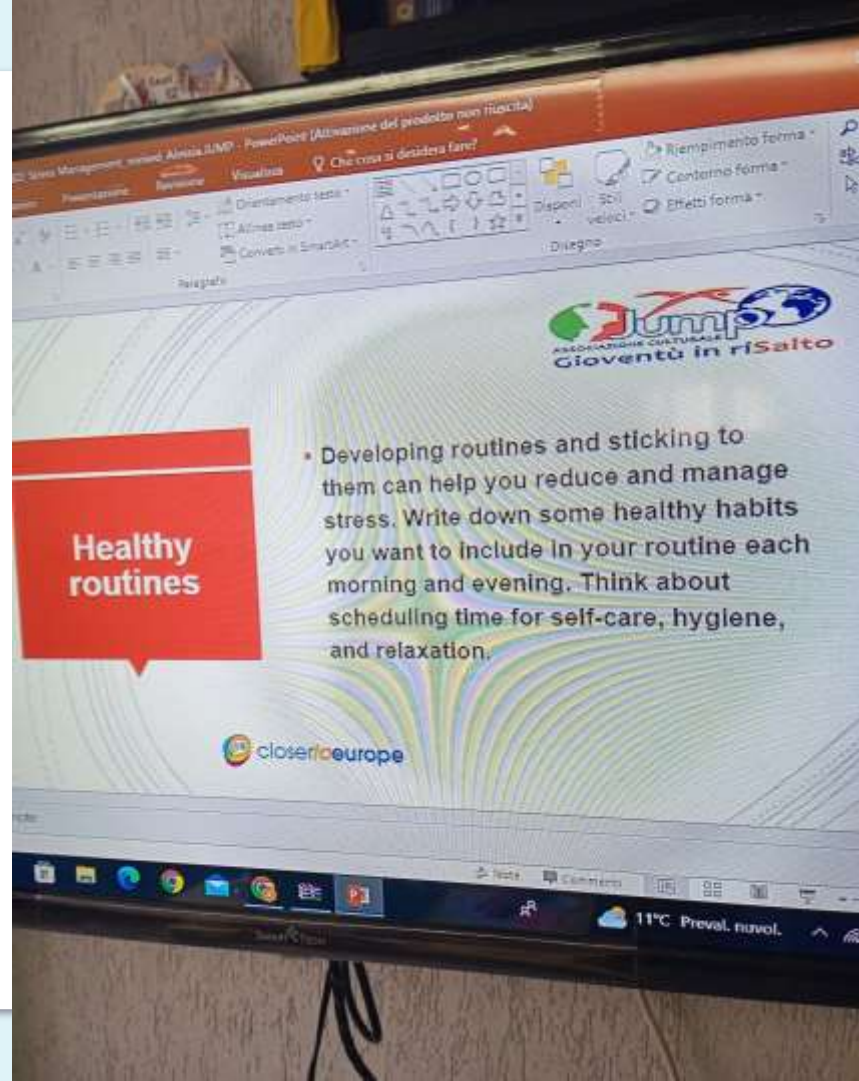
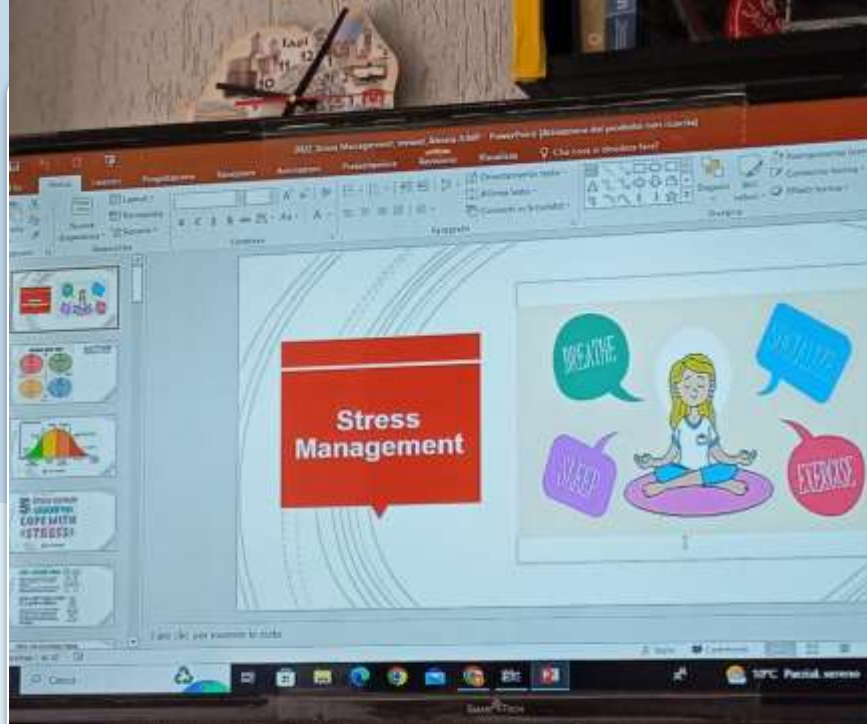


**Το σύμβολο του Σοβεράτο**









## Σχετικά με το σεμινάριο

01

Ψυχοθεραπευτικό σεμινάριο με βάση την αυτοφροντίδα.

02

Τεχνικές υπομονής και διαχείρισης της τάξης

03

Τεχνικές καθημερινής προσωπικής ανασυγκρότησης στο σπίτι, μετά από το σχολείο

04

Πρωινές συνήθειες που ενισχύουν την εσωτερική θετικότητα για καλύτερη έναρξη μιας σχολικής μέρας.

05

Τεχνικές παρατήρησης και αναγνώρισης στρεσογόνων παραγόντων μέσα στο σχολικό περιβάλλον και απομάκρυνση αυτών.

06

Τρεις τεχνικές απομάκρυνσης των αρνητικών σκέψεων



**Σημαντικό:**  
**Τεχνικές διαχείρισης**  
**γονέων**

# Απόγευμα 2ης μέρας: Τρίτη 21 / 03 / 2023

Ξενάγηση όλης  
της ομάδας  
από τους  
υπεύθυνους  
του σεμιναρίου

01

Στο παλιό παραδοσιακό  
χωριό του Σοβεράτο στον  
λόφο.

02

Στον βοτανικό κήπο

03

Σε μια αρχαία εκκλησία





**Το παλαιό χωριό του Σοβεράτο**



**3η ημέρα**  
**Τετάρτη**  
**22 / 03 / 2023**

**Πρωινή διδασκαλία** εντός, συνέχεια της θεωρίας της προηγούμενης ημέρας.



**Απόγευμα:** εκτός κτιρίου δραστηριότητες στο δάσος του Soverato. Οι δραστηριότητες είχαν κεντρικό άξονα τη θεματική του σεμιναρίου. Συζήτηση και τεχνικές διαχείρισης του άγχους.






## Outdoor teaching with Giuseppe

**4η ημέρα**  
**Πέμπτη**  
**23 / 03 / 2023**

Εκτός κτηρίου **πρωινές δραστηριότητες**

 στο δάσος του Soverato. Οι δραστηριότητες είχαν κεντρικό άξονα τη θεματική του σεμιναρίου. Συζήτηση και τεχνικές διαχείρισης του άγχους.

**Απόγευμα:** εκδρομή στην πόλη του Κατατζάρο, επίσκεψη στο πολεμικό μουσείο της πόλης.



**Morning outdoor teaching with Giuseppe**



**Στο πολεμικό μουσείο του Κατατζάρο**





# 5η ημέρα

## Παρασκευή

### 24 / 03 / 2023

Συνάντηση όλων των μελών του σεμιναρίου με τους υπευθύνους του οργανισμού. Συζήτηση / απολογισμός του σεμιναρίου.

Περιήγηση στην τοπική λαϊκή αγορά του Soverato (ονομάζεται **Mercato**).

Εκδρομή μελών και υπευθύνων του σεμιναρίου στο γραφικό ιστορικό χωριό **Badolato**. Ξενάγηση στο χωριό, μεσημεριανό γεύμα κι έπειτα ξενάγηση στο ιστορικό μοναστήρι της περιοχής το οποίο δεν λειτουργεί ως μοναστήρι αλλά ως κέντρο αποτοξίνωσης και θεραπείας από εθισμούς. Το μοναστήρι είναι υπό την αιγίδα του Οργανισμού **Mondo X**.



**Badolato Village**



**Badolato Village**

**7η ημέρα Σάββατο 25 / 03 / 2023**

**Εκδρομή στην πόλη του Ρηγίου (Reggio di Calabria)**





**Αντί επιλόγου** Το συγκεκριμένο σεμινάριο ήταν μια μοναδική ευκαιρία επαφής με τη σημαντική αυτή θεματική η οποία είναι καθόλα χρήσιμη για τον κάθε εκπαιδευτικό, τόσο εντός σχολείου όσο και εκτός.

Υπογραμμίζεται επίσης η άψογη συνεργασία με τους υπευθύνους του οργανισμού καθώς και η φιλόξενη και φιλική τους διάθεση. Τέλος, το εν λόγω ταξίδι δεν ήταν απλά μια εμπειρία γεμάτη αυθεντικές εικόνες της Καλαβρίας αλλά ήταν επίσης και ένα γαστρονομικό ταξίδι στη μεσογειακή κουζίνα της Κάτω Ιταλίας.

# Σας ευχαριστώ!

Παπαχρυσάνθου Μικαέλλα ΠΕ79.01  
Μουσικό Σχολείο Αγρινίου  
Σεπτέμβριος 2023

CREDITS: This template has been created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, infographics & images by **Freepik** and content by **Sandra Medina**

