



Training of the Trainers (TotT)
Κέντρο Υποστήριξης Διδασκαλίας
και Μάθησης
Πανεπιστήμιο Κρήτης

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Η Επιτροπή του Training of the Trainers διοργανώνει την **7η** διαδικτυακή συνάντηση TOTT ακαδημαϊκού έτους 2022-2023 με τίτλο:

«Δημιουργία κουλτούρας ψυχολογικής ασφάλειας στην τάξη, αξιοποιώντας τις ήπιες δεξιότητες»

που θα πραγματοποιηθεί τη **Δευτέρα, 6 Μαρτίου** και ώρα 13:00 έως 15:00.

Για να κάνετε εγγραφή στην συνάντηση και να ενημερωθείτε για τον σύνδεσμο της τηλεδιάσκεψης, παρακαλούμε να συμπληρώσετε το ονοματεπώνυμο και την ιδρυματική ηλεκτρονική σας διεύθυνση (e-mail) στην φόρμα : <https://forms.gle/yeSFqJo3bkNwoh6L6>

Εισηγήτρια

Η **Κατερίνα Μπουλούγαρη** είναι υποψήφια διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής, του Πανεπιστημίου της Κρήτης. Είναι απόφοιτος του Executive MBA του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών και πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια ενηλίκων και resilience coach του Ινστιτούτου HeartMath.

Περίληψη

Το εκπαιδευτικό περιβάλλον, παίζει σημαντικό ρόλο στην καλλιέργεια των δεξιοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης. Μπορεί να βοηθήσει όλους/ες να μετασχηματίσουν συμπεριφορές και να βιώσουν μια θετική εμπειρία στην τάξη.

Σε αυτό το εργαστήριο θα διερευνηθούν με βιωματικό τρόπο οι δεξιότητες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης για αυτορρύθμιση των συναισθημάτων και ανθεκτικότητα σε συναισθηματικό, νοητικό και πνευματικό επίπεδο. Θα αξιοποιηθούν επιστημονικά τεκμηριωμένες τεχνικές που ενισχύουν τη ενεργητική μάθηση και βοηθούν τους/τις φοιτητές/τριες να διαχειρίζονται καλύτερα το στρες, αλλά και να ισορροπούν μυαλό, καρδιά και συναισθήματα.

Μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε τις ανακοινώσεις του TotT στην ιστοσελίδα: <https://tott.uoc.gr>

Εκ μέρους των μελών της Επιτροπής Training of the Trainers 2021-2022 @UOC.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη