|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |
| ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ | | Θεσσαλονίκη, 29 /05/2020 | |
| ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ&ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ | | Αρ. Πρωτ.: 11511 |  |
| ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ | |  |  |
| ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ & ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ  ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ | |  |  |
| ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ | |  |  |
| \_\_\_\_\_\_ | |  |  |
| ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ | |  |  |
| ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ | | Προς: Δ/ντές/ντριεςΔημ. Σχολείων και Προϊσταμ |  |
|  | | Προϊσταμένους/ες Νηπιαγωγείων |  |
| Ταχ. Δ/νση: | Κατσιμίδη& Μήλου 33 | της Δ/νσης Π.Ε. Ανατ. Θεσ/νίκης |  |
|  | 54638 Θεσσαλονίκη |  |
| Πληροφορίες: | Τομπούλογλου Ιωάννης | Kοιν: Περιφερειακή Διεύθυνση |
| Τηλέφωνο: | 2310-954110 | Π.Ε. & Δ.Ε. Κεντρικής Μακεδονίας |
| Φαξ: | 2310-915042 |  |
| e-mail: | mail@dipe-a.thess.sch.gr |  |

**Θέμα: «Σεμινάριο εξ αποστάσεως εκπαίδευσης με θέμα‘ Διαχείριση Άγχους και Στρες την Εποχή του Κορωνοϊού’»**

Η ομαλή επιστροφή των μαθητών/τριών στη σχολική ζωή συνδέεται πιθανά με τη σωστή αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων, που καλούνται να διαχειριστούν οι εκπαιδευτικοί σε ατομικό επίπεδο, αλλά και σε επίπεδο τάξης. Η κ. Λίζα Βάρβογλη, διδάκτωρ ψυχολογίας και ψυχοθεραπεύτρια της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, θα πραγματοποιήσει, μέσω των γραφείων **Αγωγής Υγείας** Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής & Δυτικής Θεσσαλονίκης, δίωρο διαδικτυακό σεμινάριο εκπαίδευσης με θέμα **‘Διαχείριση Άγχους και Στρες την Εποχή του Κορωνοϊού’».**

Το σεμινάριο θα γίνει **την Τετάρτη 10/06/2020 και ώρες 18.00-20.00**, απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και στόχο έχει να παρουσιάσει απλές πρακτικές τεχνικές διαχείρισης του άγχους και του στρες που σχετίζονται με τον κορωνοϊό. Αρχικά παρουσιάζεται συνοπτικά η φυσιολογία του στρες και του άγχους καθώς και τα συμπτώματα τους, σε ενήλικες και παιδιά. Ακολουθεί παρουσίαση αξιόπιστων και επιστημονικά τεκμηριωμένων (evidence-based) τεχνικών διαχείρισης του άγχους και στρες που πιθανόν έχουν οι εκπαιδευτικοί σχετικά με τον κορωνοϊό σε ατομικό επίπεδο, αλλά και διαχείρισης του άγχους των μαθητών/τριών, όταν επιστρέψουν στις τάξεις. Παρουσιάζονται τρόποι για να βοηθήσουν οι εκπαιδευτικοί τους μαθητές τους να διαχειριστούν το άγχος τους και να επιστρέψουν ομαλά στη σχολική ζωή.

Στους /στις συμμετέχοντες/σες θα σταλεί **πακέτο σημειώσεων** και **βεβαίωση συμμετοχής** από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μητέρας, Παιδιού και Ιατρικής Ακριβείας και την Ιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ. Το σεμινάριο υποστηρίζεται από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Εκπαιδευτικών Αγωγής Υγείας (ΠΣΕΑΥ).

Οι ενδιαφερόμενοι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμπληρώνουν τη φόρμα συμμετοχής στο link

[**https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfARRMjKFw2ZGut96Hw3GmeafpFingjDMdW8umyH\_BOfwlTxA/viewform?usp=pp\_url**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfARRMjKFw2ZGut96Hw3GmeafpFingjDMdW8umyH_BOfwlTxA/viewform?usp=pp_url)

μέχρι και την **Τρίτη 09/06/2020 στις 12.00.** Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες θα λάβουν το σύνδεσμο δια του οποίου θα πάρουν μέρος στο σεμινάριο. Αποστέλλεται συνημμένα και το βιογραφικό σημείωμα της κας Βάρβογλη.

**O Αναπληρωτής Διευθυντής Π. Ε.**

**Ανατολικής Θεσσαλονίκης**

**Νικόλαος Β. Φωτόπουλος**

Παρακαλούμε να λάβουν γνώση όλοι οι εκπαιδευτικοί του σχολείου σας.