

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ** |  |  |
| **ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ** |  |  |
| **ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ & ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΝΟΤΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ** |  | Ερμούπολη, 11/03/2021  Αρ.Πρωτ.: 286 |
| **1Ο ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΝΟΤΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ (ΠΕ.Κ.Ε.Σ.)** |  |  |
| **-----------------------------** |  |  |
| Ταχ. Δ/νση: Ηρώων Πολυτεχνείου 32 Ταχ. Κώδικας: 84100 Σύρος Πληροφορίες: Ειρήνη Τσαβαλά Τηλέφωνα: 22810 75436 e-mail ΠΕΚΕΣ: [1pekes@naigaiou.pde.sch.gr](mailto:1pekes@naigaiou.pde.sch.gr) URL: <https://blogs.sch.gr/1pekesna> |  | **ΠΡΟΣ:**  Σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης αρμοδιότητας 1ου ΠΕ.Κ.Ε.Σ.  **Διά**  των Σ.Ε.Ε. του 1ου ΠΕ.Κ.Ε.Σ. |
|  |
|  |
|  |
|  | Κοιν.: Π.Δ.Ε. Νοτίου Αιγαίου  Δ.Π.Ε. Κυκλάδων  Δ.Δ.Ε. Κυκλάδων  Θησέας Κυκλάδων |

**Θέμα:** «Πρόσκληση σε διαδικτυακό βιωματικό σεμινάριο για Εκπαιδευτικούς »

***ΣΧΕΤ.:*** *Υ.Α. 158733/ΓΔ4/24-9-2018/ΥΠ.Π.Ε.Θ. (ΦΕΚ 4299/Β/27-9-2018)*

*Απόφαση* ***3ης Ολομέλειας / 26-02-2021***

Στο πλαίσιο των επιμορφωτικών του δράσεων

τo 1ο ΠΕ.ΚΕ.Σ Νοτίου Αιγαίου σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «ΘΗΣΕΑΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ» διοργανώνει διαδικτυακό σεμινάριο ενδυνάμωσης για εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων, με τίτλο:

**“Φροντίζοντας τον εαυτό και τις σχέσεις μου…**

**χτίζω Ασφάλεια… Προχωρώ... Σχεδιάζω... Ονειρεύομαι…”**

Πιο αναλυτικά:

**1ο Εργαστήριο “Αυτοφροντίδα”, 19 Μαρτίου 2021, 18.00-21.00**

* Φροντίζω τον εαυτό μου – Αναγνωρίζω τις δυνάμεις μου
* Ενισχύω τις δεξιότητες μου – Ψυχική ανθεκτικότητα

**Σύνδεσμος Εγγραφής:** <https://zoom.us/meeting/register/tJUlde6qqjIuG9WfnOWUC0sz6nI52snrxRl3>

**2ο Εργαστήριο “Σχετίζεσθαι**”, **2 Απριλίου 2021, 18.00-21.00**

* Φροντίζω τις σχέσεις μου
* Ενισχύω τις συνδέσεις μου
* Ενισχύω το ρόλο μου

**Σύνδεσμος Εγγραφής:**   
 <https://zoom.us/meeting/register/tJ0qf-2vrj0sE9bNwiEWlpH-bBfsRXR1631U>

**3ο Εργαστήριο “Σχεδιασμοί”, 16 Απριλίου 2021, 18.00-21.00**

* Διαχειρίζομαι τις αλλαγές – Προσαρμόζομαι
* Σχεδιάζω – Ονειρεύομαι

**Σύνδεσμος Εγγραφής:**   
 <https://zoom.us/meeting/register/tJYpc-utpz8uGtKzScRl2cAeJLTdffZ--E-_>

Οι Εκπαιδευτικοί **προτείνεται** να συμμετάσχουν σε όλα τα εργαστήρια, καθώς αποτελούν μια ενότητα, ενώ ταυτόχρονα το καθένα διατηρεί την αυτονομία του.

**Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων:** 24 άτομα

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας και σε περίπτωση αυξημένων αιτημάτων τα εργαστήρια θα επαναληφθούν.

Τα εργαστήρια είναι **διαδικτυακά** και θα αξιοποιηθεί η **πλατφόρμα ZOOM.**

**Δηλώσεις συμμετοχής στον αντίστοιχο σύνδεσμο εγγραφής παραπάνω, έως την Τετάρτη 17 Μαρτίου 2021.**

Παρακαλούνται οι Διευθυντές/ντριες και Προϊστάμενοι/ες να ενημερώσουν τους/τις Εκπαιδευτικούς της σχολικής τους μονάδας.

Η Οργανωτική Συντονίστρια

του 1ουΠΕ.Κ.Ε.Σ. Νοτίου Αιγαίου

Δρ Ειρήνη Τσαβαλά