



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ
Π.Ε & Δ.Ε ΑΤΤΙΚΗΣ
Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Δ' ΑΘΗΝΑΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Νέα Σμύρνη, 9-12-2025

Αρ. Πρωτ.: 22131

Ταχ. Δ/ση: Λεωφόρος Συγγρού 165
Τ.Κ. – Πόλη: 17121 - Νέα Σμύρνη
Πληροφορίες: Δ. Μπεκατώρου
Ιστοσελίδα : <http://dipe-athin.att.sch.gr>
<https://blogs.sch.gr/dimbekator/>
Email : dbekagogiygeias@gmail.com
Τηλέφωνο : 2131617456

ΠΡΟΣ:

- 1.Διευθυντές/ντριες Δημοτικών Σχολείων και Προϊστάμενους/ες Νηπιαγωγείων της Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας
- 2.Εκπαιδευτικούς σχολικών μονάδων της Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας

ΚΟΙΝ:

- 1.Επόπτη Ποιότητας της Εκπαίδευσης της ΔΙ.Π.Ε. Δ' Αθήνας
- 2.Συμβούλους Εκπαίδευσης της ΔΙ.Π.Ε. Δ' Αθήνας

**ΘΕΜΑ: Διαδικτυακό Εκπαιδευτικό Σεμινάριο στο πλαίσιο των Δράσεων του Δικτύου
«ΕΥ ΖΗΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ»**

Σας ενημερώνουμε ότι η Δ' Διεύθυνση Π.Ε. Αθήνας δια της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας σε συνεργασία με το Μουσείο Σχολικής Ζωής και Εκπαίδευσης του ΕΚΕΔΙΣΥ και τις Lions Club Θεσσαλονίκη «ΥΠΑΤΙΑ» - Lions Branch Θεσσαλονίκη «ΗΠΙΟΝΗ», στο πλαίσιο του Δικτύου «ΕΥ ΖΗΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: Ψυχική Υγεία και Ευεξία για Μαθητές/τριες και Εκπαιδευτικούς» (<https://ekedisy.gr/diktyo-ey-zin-sto-scholeio/>), συνδιοργανώνουν την **Παρασκευή 12 Δεκεμβρίου** και **ώρα 17:30**, Διαδικτυακό Εκπαιδευτικό Σεμινάριο με θέμα:

Χτίζοντας την Ψυχική Ανθεκτικότητα: Πώς στηρίζουμε Εκπαιδευτικούς και Μαθητές/τριες

Σε μια εποχή όπου οι προκλήσεις της σχολικής καθημερινότητας πολλαπλασιάζονται, η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί θεμέλιο για μια υγιή και λειτουργική σχολική κοινότητα. Καταξιωμένες εισηγήτριες από τον χώρο της ψυχικής υγείας και της εκπαίδευσης θα παρουσιάσουν πρακτικά εργαλεία, τεχνικές και προσεγγίσεις που μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα στην τάξη και στη σχολική ζωή. Η επιμόρφωση απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων και στοχεύει στην καλλιέργεια δεξιοτήτων διαχείρισης συναισθημάτων, ενδυνάμωσης της αυτοεκτίμησης, καθώς και στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και ανθεκτικού σχολικού περιβάλλοντος.

Η επιμόρφωση στοχεύει στην ενίσχυση της ικανότητας εκπαιδευτικών και μαθητών/τριών να ανταπεξέρχονται σε στρες και προκλήσεις με ψυχραιμία και αυτοπεποίθηση. Περιλαμβάνει εργαλεία για διαχείριση συναισθημάτων,

ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης και βελτίωση της σχολικής κοινότητας ως υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

Εισηγήτριες:

Αιμιλία Αξιωτίδου, Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια και Ψυχοπαιδαγωγός, επιστημονική συνεργάτιδα της Ιατρικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.).

Έφη Θεοδωράκη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Αντιδήμαρχος Παιδείας & Δια Βίου Μάθησης του Δήμου Θεσσαλονίκης.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://ekedisy.gr/diadykyako-seminario-quot-htizontas-tin-psychiki-anthektikotita-pos-stirizoyme-ekpaideytikoys-kai-mathites-tries-quot/>

Δηλώσεις συμμετοχής:

https://docs.google.com/forms/d/1PGp6z6PJ02envEQ7o1Gbg_crL3vdmV0D4AgwMwD20_A/viewform?edit_requeste d=true

Ακολούθως θα σας αποσταλεί ο σύνδεσμος παρακολούθησης.

*Οι βεβαιώσεις συμμετοχής θα αποσταλούν ηλεκτρονικά.

Η Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δήμητρα Μπεκατώρου

Ο Διευθυντής Π. Ε. Δ' Αθήνας

Ιωάννης Ν. Κουμέντος