

Βιωματικό σεμινάριο: Διαχείριση Εργασιακού στρες. Πρόληψη της Επαγγελματικής Εξουθένωσης



Την Τρίτη 13 Δεκεμβρίου 2023 και τη Δευτέρα 18 Δεκεμβρίου 2023, στα γραφεία της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής πραγματοποιήθηκε βιωματικό σεμινάριο, συνολικής διάρκειας 6 ωρών, σχετικά με τη διαχείριση του εργασιακού στρες και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Εισηγητής του σεμιναρίου ήταν ο κ. Παναγιώτης Τριανταφύλλου, Κοινωνιολόγος – Εγκληματολόγος και Επιστημονικό Στέλεχος του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Αχαρνών «Διέξοδος».

Η διεξαγωγή του σεμιναρίου ήταν μια πρωτοβουλία του τμήματος Ε΄ των Σχολικών Δραστηριοτήτων και συγκεκριμένα της υπεύθυνης Αγωγής Υγείας, κ. Ελένης Ζαφειριάδου, σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Δήμου Αχαρνών «Διέξοδος».

Το σεμινάριο ολοκληρώθηκε σε δύο μέρη: στο πρώτο μέρος, το οποίο ήταν θεωρητικό, έγινε αναφορά στη διάκριση στρες – άγχους και στα χαρακτηριστικά της επαγγελματικής εξουθένωσης. Στο δεύτερο μέρος, το οποίο ήταν πρακτικό-βιωματικό οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συνεργαστούν σε ομάδες ακολουθώντας την μέθοδο της επίλυσης προβλημάτων.

Ακολούθησε γόνιμη συζήτηση στην ολομέλεια της ομάδας σχετικά με στρατηγικές διαχείρισης του εργασιακού στρες. Δόθηκε έμφαση στη σημασία της επικοινωνίας, της ενεργητικής ακρόασης, της αναγνώρισης/διαχείρισης των συναισθημάτων και κυρίως της συνεργασίας των εργαζομένων σε μία υπηρεσία, χαρακτηριστικά που οδηγούν στην εύρυθμη λειτουργία ενός οργανισμού και προάγουν την ψυχική ευημερία των εργαζομένων του.

Η Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής ευχαριστεί θερμά τον κ. Παναγιώτη Τριανταφύλλου και το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Δήμου Αχαρνών «Διέξοδος» που ανταποκρίθηκαν θετικά στο αίτημά μας για την υλοποίηση του σεμιναρίου.

Η Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας
Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής