



Co-funded by
the European Union

Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης: Εγχειρίδιο χρήσης

Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-000088070

iNNOVEla

UNIRI



EXELIA

bit
schulungcenter
member of bit group

Πίνακας περιεχομένων

1	Εισαγωγή.....	1
1.1	Υπόβαθρο.....	1
1.2	Σχετικά με το εγχειρίδιο.....	1
2	Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης.....	2
2.1	Σκοπός του εργαλείου.....	2
2.2	Δομή του εργαλείου.....	3
2.3	Οδηγίες πρόσβασης.....	4
3	Ερμηνεία των αποτελεσμάτων.....	7
3.1	Στοχαστικές ερωτήσεις για βαθύτερη γνώση.....	9
3.2	Αξιοποιώντας τα αποτελέσματα.....	9
4	Συχνές ερωτήσεις (FAQ).....	10
5	Περισσότεροι πόροι.....	12
6	Σύνοψη.....	14

1 Εισαγωγή

1.1 Υπόβαθρο

Η ψυχική υγεία έχει αναδειχθεί σε βασική πρόκληση στον χώρο της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ). Οι εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευτές καλούνται ολοένα και περισσότερο όχι μόνο να μεταδίδουν γνώσεις στο αντικείμενό τους, αλλά και να αντιμετωπίζουν τις ψυχολογικές πιέσεις που βιώνουν οι μαθητές τους – ενώ ταυτόχρονα διαχειρίζονται τον δικό τους φόρτο εργασίας και τα προσωπικά επίπεδα άγχους. Παράγοντες όπως το χρόνιο στρες, η ψηφιακή υπερφόρτωση, η κοινωνική απομόνωση και οι μακροπρόθεσμες συνέπειες της πανδημίας COVID-19 έχουν αναδείξει ακόμη περισσότερο τη σημασία της ψυχικής υγείας.

Για την υποστήριξη των εκπαιδευτικών σε αυτόν τον απαιτητικό ρόλο, το έργο AHEADinVET, στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+, έχει αναπτύξει –μεταξύ άλλων χρήσιμων εργαλείων– το Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης. Το εργαλείο αυτό δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να αναλογιστούν τις δεξιότητές τους στη διαχείριση θεμάτων ψυχικής υγείας, να εντοπίσουν τα δυνατά τους σημεία και να αναγνωρίσουν τομείς που απαιτούν περαιτέρω ανάπτυξη.

1.2 Σχετικά με το εγχειρίδιο

Το παρόν εγχειρίδιο λειτουργεί ως πρακτικό συνοδευτικό εργαλείο για το Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης. Παρουσιάζει τον σκοπό, τους στόχους και τη δομή του εργαλείου, ενώ παράλληλα παρέχει σαφείς οδηγίες για την ορθή χρήση του. Επιπλέον, προσφέρει καθοδήγηση σχετικά με την ερμηνεία των αποτελεσμάτων και την εφαρμογή τους στην επαγγελματική πρακτική. Τέλος, το εγχειρίδιο αναδεικνύει τη σημασία της αυτοαξιολόγησης ως μιας συνεχούς διαδικασίας αναστοχασμού και ανάπτυξης δεξιοτήτων.

2 Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης

Καλώς ορίσατε στο Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης, μια ψηφιακή πλατφόρμα σχεδιασμένη για να υποστηρίξει την προσωπική και επαγγελματική σας ανάπτυξη μέσω δομημένης αυτοαξιολόγησης. Το εργαλείο στοχεύει στην τόνωση της περιέργειας και της αυτογνωσίας των εκπαιδευτικών και των εκπαιδευτών όσον αφορά την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους στον τομέα της ψυχικής υγείας. Παρέχοντας ένα χαμηλού φραγμού, στοχαστικό σημείο εισόδου, επιτρέπει στους χρήστες να αξιολογήσουν τις τρέχουσες γνώσεις τους και να εντοπίσουν τομείς που χρήζουν περαιτέρω ανάπτυξης.

Το Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης είναι εύχρηστο και βασίζεται σε οκτώ ρεαλιστικές μελέτες περιπτώσεων. Τα σενάρια αυτά αντικατοπτρίζουν τυπικές καταστάσεις από την επαγγελματική καθημερινότητα των εκπαιδευτικών και των εκπαιδευτών, ειδικά στο πλαίσιο της επαγγελματικής εκπαίδευσης. Μέσα από την επεξεργασία των σεναρίων, οι χρήστες μπορούν να εξετάσουν πιθανούς τρόπους ανταπόκρισης, να λάβουν ανατροφοδότηση για τις επιλογές τους και να αποκτήσουν γνώση τόσο για τα υπάρχοντα δυνατά τους σημεία όσο και για τους τομείς στους οποίους η περαιτέρω μάθηση θα ήταν ωφέλιμη.

Το εργαλείο δεν αποτελεί τεστ με «σωστές» ή «λάθος» απαντήσεις. Αντίθετα, πρόκειται για ένα εργαλείο αναστοχασμού που υποστηρίζει τη συνειδητή ενασχόληση με τις προσωπικές προσεγγίσεις, διευρύνει την επίγνωση και εντοπίζει ουσιαστικές ευκαιρίες για περαιτέρω επαγγελματική ανάπτυξη.

2.1 Σκοπός του εργαλείου

- Να ενθαρρύνει την αυτοκριτική σχετικά με τις ικανότητες που σχετίζονται με την ψυχική υγεία
- Να αναδειχθούν τα υπάρχοντα δυνατά σημεία
- Να εντοπιστούν τομείς βελτίωσης όπου η πρόσθετη εκπαίδευση είναι πολύτιμη
- Να υποστηριχθεί στοχευμένη επαγγελματική ανάπτυξη (π.χ. κατά τη διάρκεια του μαθήματος ηλεκτρονικής εκπαίδευσης AHEADinVET ή του AHEADinVET MOOC)
- Να καλλιεργηθεί μια κουλτούρα ανοιχτού διαλόγου και ευημερίας στα ιδρύματα επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης

2.2 Δομή του εργαλείου

Η αυτοαξιολόγηση βασίζεται σε οκτώ κύριους θεματικούς άξονες, οι οποίοι αναδείχθηκαν μέσα από την προκαταρκτική μελέτη του έργου AHEADinVET ως κρίριοι για τους εκπαιδευτικούς και τους εκπαιδευτές στην αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας των μαθητών τους.

Το εργαλείο είναι, συνεπώς, οργανωμένο σε 8 ενότητες, καθεμία από τις οποίες αντιστοιχεί σε συγκεκριμένο τμήμα του προγράμματος σπουδών:

- Ενότητα 1: Βασικές έννοιες ψυχικής υγείας – ορισμός της ψυχικής υγείας
- Ενότητα 2: Πλαίσιο ψυχικής υγείας στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση – κατανόηση των σύγχρονων προκλήσεων στα ιδρύματα ΕΕΚ
- Ενότητα 3: Ψυχολογική ανάπτυξη
- Ενότητα 4: Ψυχοκοινωνικές αναπηρίες
- Ενότητα 5: Άλλα θέματα υγείας ή κοινωνικά ζητήματα
- Ενότητα 6: Οργάνωση για την ψυχική υγεία και δεξιότητες επικοινωνίας
- Ενότητα 7: Κατανόηση και αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας
- Ενότητα 8: Ανθεκτικότητα

Για κάθε θεματική ενότητα παρέχεται ένα παράδειγμα ή μια μελέτη περίπτωσης, η οποία αντανακλά τα ζητήματα που σχετίζονται με το συγκεκριμένο θέμα. Στη συνέχεια, θα σας ζητηθεί να αυτοαξιολογήσετε τις γνώσεις και δεξιότητές σας που συνδέονται με αυτόν τον άξονα.

Με απλά λόγια, θα χρειαστεί να δηλώσετε το επίπεδο συμφωνίας σας με μια σειρά από δηλώσεις, χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα:

Συμφωνώ πλήρως, Συμφωνώ, Διαφωνώ, Διαφωνώ πλήρως

Συμφωνώ πλήρως
Συμφωνώ
Διαφωνώ
Διαφωνώ πλήρως

Συμβουλές χρήσης:

- Αφιερώστε χρόνο και ολοκληρώστε τα σενάρια χωρίς περισπασμούς.
- Απαντήστε με τον τρόπο που θα ενεργούσατε ρεαλιστικά – όχι όπως εσείς θεωρείτε «ιδανικό».
- Δείτε το εργαλείο ως ευκαιρία για αναστοχασμό, όχι ως τεστ απόδοσης.

Το εργαλείο είναι διαθέσιμο στα αγγλικά, γερμανικά, ιταλικά, κροατικά, ελληνικά και γαλλικά.

2.3 Οδηγίες πρόσβασης

Παρακάτω παρατίθενται τα βήματα για την πρόσβαση στην πλατφόρμα για πρώτη φορά.

Η πλατφόρμα είναι φιλική προς το χρήστη και προσαρμοσμένη για να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε γρήγορα. Αυτή είναι η αρχική οθόνη που θα δείτε μόλις εισέλθετε στο εργαλείο στη διεύθυνση <https://evaluation.aheadinvet.com/>.

Πώς να αποκτήσετε πρόσβαση στην πλατφόρμα για πρώτη φορά:

1. Κάντε κλικ στο «Δεν έχετε λογαριασμό ακόμα; Υποβάλετε αίτημα τώρα».

Εξερεύνησε τις ικανότητές σου στην ψυχική υγεία

Αυτό το εργαλείο αυτοεκτίμησης έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους δασκάλους και τους εκπαιδευτές, ειδικά στον τομέα της επαγγελματικής κατάρτισης, να αξιολογήσουν τις ικανότητές τους στην ψυχική υγεία. Χρησιμοποιήστε το για να εξερευνήσετε τις δυνατότητες της προσωπικής σας εξέλιξης στον τομέα αυτό.

Κάντε το πρώτο βήμα—ξεκινήστε την αξιολόγησή σας τώρα!

Το μόνο που χρειάζεστε είναι μία διεύθυνση e-mail.

Αν έχετε λογαριασμό, παρακαλώ συνδεθείτε και συνεχίστε.

Αν δεν έχετε λογαριασμό ακόμα, μπορείτε να "Αιτηθείτε" τον λογαριασμό άμεσα.

Αν έχετε λογαριασμό, παρακαλώ συνδεθείτε για να συνεχίσετε..

If you have an account, please log in to continue.

Σύνδεση

Δεν έχετε ακόμα λογαριασμό; [Ζητήστε το αμέσως!](#)



2. Εισαγάγετε τη διεύθυνση email σας και κάντε κλικ στο « Αίτημα πρόσβασης » .



Αίτηση πρόσβασης

Εάν παρέχετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, θα σας στείλουμε μια πρόσκληση για την προσωπική σας αξιολόγηση.

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο

Αίτηση πρόσβασης

3. Ελέγξτε τα εισερχόμενα του ηλεκτρονικού σας ταχυδρομείου (συμπεριλαμβανομένου του φακέλου SPAM). Θα πρέπει να έχετε λάβει έναν κωδικό πρόσβασης εκεί και έναν σύνδεσμο που σας μεταφέρει απευθείας στα στοιχεία σύνδεσης για το Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης.

AHEADinVET_Self-evaluation

Hello,

you have been invited to explore your competences in dealing with mental health in the classroom AHEADinVET_Self-evaluation.

Your password is:
R7zbpzJOC

Use it together with your email address
([redacted]) to login and participate.

You can get started right away at the following URL:
<https://evaluation.aheadinvet.com/confirm-email?email=annaritapagliarola%40gmail.com&signature=fc04103241e27d1618b5bc78ae7a484a21e129c3630463f2dc8a4f89a6b54b35>

4. Εισαγάγετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας και τον κωδικό πρόσβασής σας, ο οποίος σας στάλθηκε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, και κάντε κλικ στην επιλογή «Σύνδεση» για να αποκτήσετε πρόσβαση στην πρώτη σας αξιολόγηση. Αφού συνδεθείτε, θα έχετε επίσης την επιλογή να αλλάξετε τον κωδικό πρόσβασής σας στα δεδομένα χρήστη.

Σύνδεση

Όνομα χρήστη (Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)

Κωδικός

Σύνδεση

Δεν έχετε ακόμα λογαριασμό; [Ζητήστε το αμέσως!](#)

[Ξεχάσατε τον κωδικό σας;](#)

2. Συνδεθήκατε με επιτυχία. Μπορείτε να ξεκινήσετε την αξιολόγησή σας τώρα κάνοντας κλικ στο κουμπί «Νέα αξιολόγηση». Θα μπορείτε να περιηγηθείτε στο εργαλείο.

Εξερεύνησε τις ικανότητές σου στην ψυχική υγεία

Αυτό το εργαλείο αυτοεκτίμησης έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους δασκάλους και τους εκπαιδευτές, ειδικά στον τομέα της επαγγελματικής κατάρτισης, να αξιολογήσουν τις ικανότητές τους στην ψυχική υγεία. Χρησιμοποιήστε το για να εξερευνήσετε τις δυνατότητες της προσωπικής σας εξέλιξης στον τομέα αυτό.

Κάντε το πρώτο βήμα—ξεκινήστε την αξιολόγησή σας τώρα!

Το μόνο που χρειάζεστε είναι μία διεύθυνση e-mail.

Αν έχετε λογαριασμό, παρακαλώ συνδεθείτε και συνεχίστε.

Αν δεν έχετε λογαριασμό ακόμα, μπορείτε να "Αιτηθείτε" τον λογαριασμό άμεσα.

Αν έχετε λογαριασμό, παρακαλώ συνδεθείτε για να συνεχίσετε..

Αξιολογήσεις

AHEADinVET

Συνέχισε



3 Ερμηνεία των αποτελεσμάτων

Οι απαντήσεις σας στο Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης προσφέρουν πολύτιμες πληροφορίες για το τρέχον επίπεδο αυτοπεποίθησής σας, τις γνώσεις σας και την ετοιμότητά σας να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Αυτό το εργαλείο έχει σχεδιαστεί για να καθοδηγεί την προσωπική και επαγγελματική σας ανάπτυξη, βοηθώντας σας να κατανοήσετε καλύτερα πού διαπρέπτετε και πού η περαιτέρω ανάπτυξη θα μπορούσε να βελτιώσει την πρακτική σας.

Τα αποτελέσματα του εργαλείου υπογραμμίζουν πού ήδη επιδεικνύετε ισχυρές ικανότητες και πού υπάρχει περιθώριο για περαιτέρω ανάπτυξη. Τα αποτελέσματα ομαδοποιούνται σε τρία επίπεδα ικανότητας:

- **Ανάγκες Ενίσχυσης (0–49%)**

Μπορεί να ωφεληθείτε από την οικοδόμηση βασικών γνώσεων σε αυτόν τον τομέα. Σκεφτείτε να ξεκινήσετε με εισαγωγικές ενότητες εκπαίδευσης ή/και συζητήσεις με συναδέλφους. Η αναζήτηση σχολίων από συναδέλφους ή μέντορες και η εξάσκηση σε καταστάσεις χαμηλού κινδύνου μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να ενισχύσετε τις δεξιότητές σας.

- **Ικανοποιητική Επάρκεια (50–79%)**

Έχετε μια στέρεη κατανόηση, αλλά εξακολουθείτε να έχετε τη δυνατότητα να εμβαθύνετε τις δεξιότητές σας και να τις εφαρμόζετε με μεγαλύτερη συνέπεια στην καθημερινή σας εργασία. Εστιάστε στον εντοπισμό συγκεκριμένων καταστάσεων στις οποίες μπορείτε να εξασκηθείτε με στοχευμένο τρόπο και αναζητήστε ευκαιρίες για να επεκτείνετε την εμπειρία σας μέσω περαιτέρω εκπαίδευσης, απαιτητικών εργασιών ή peer learning.

- **Επίπεδο 3 – Προχωρημένη Ικανότητα (80–100%)**

Δείχνετε ότι έχετε ισχυρή γνώση του θέματος. Αυτή είναι μια ευκαιρία να αξιοποιήσετε τα δυνατά σας σημεία και ίσως να υποστηρίξετε άλλους στην ανάπτυξη των δικών τους. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να καθοδηγήσετε συναδέλφους, να μοιραστείτε βέλτιστες πρακτικές ή να αναλάβετε ηγετικούς ρόλους σε σχετικούς τομείς για να συνεχίσετε την ανάπτυξή σας, ενισχύοντας παράλληλα την εμπειρία σας.

Για να αναπτύξετε και να βελτιώσετε περαιτέρω τις δεξιότητές σας, σας προτείνουμε να επισκεφθείτε :

- Το ηλεκτρονικό μάθημα AHEADinVET είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5133/?wt=6b65c0e5-9841-4eb3-aa41-dae1142f2b1d>
- Και το AHEADinVET MOOC, συμπεριλαμβανομένων διαλέξεων μελέτης περίπτωσης από ειδικούς, στη διεύθυνση <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5133/?wt=6b65c0e5-9841-4eb3-aa41-dae1142f2b1d>

Για να διατηρήσετε αντίγραφο των αποτελεσμάτων σας, απλώς κάντε κλικ στο κουμπί «Εκτύπωση» που βρίσκεται στο κάτω μέρος της σελίδας. Η πρώτη αξιολόγηση αποθηκεύεται πάντα στον λογαριασμό σας.

Εκτύπωση

Εάν θέλετε να αποθηκεύσετε αυτήν την αναφορά ως PDF, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία εκτύπωσης του προγράμματος περιήγησής σας. Κάντε κλικ στο "Εκτύπωση" και επιλέξτε "Αποθήκευση ως PDF".

Η ψυχική υγεία αποτελεί ένα δυναμικό και πολυδιάστατο πεδίο, και η ανάπτυξη της ικανότητας αποτελεσματικής υποστήριξής της είναι μια συνεχής διαδικασία μάθησης και εξέλιξης. Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματά σας ως οδηγό για τον σχεδιασμό της μελλοντικής σας εκπαίδευσης, την ενίσχυση της συνεργασίας και την προώθηση της ευημερίας στο ίδρυμά σας. Συνιστάται να αξιοποιείτε το Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης σε τακτά χρονικά διαστήματα. Οι αναφορές σας θα αποθηκεύονται και θα παραμένουν εύκολα προσβάσιμες, καταγράφοντας με ακρίβεια την ημερομηνία και την ώρα ολοκλήρωσης κάθε αξιολόγησης.

Αξιολογήσεις

AHEADinVET	Νέα αξιολόγηση	^
2025-10-06 09:55	Αναφορά	

Δεν χρειάζεται να ολοκληρώσετε το εργαλείο μονομιάς. Μπορείτε να βγείτε από το εργαλείο ανά πάσα στιγμή και να συνεχίσετε από εκεί που σταματήσατε, απλώς κάνοντας κλικ στην επιλογή «Συνέχεια».

Αξιολογήσεις

AHEADinVET	Συνέχισε	^
2025-10-06 10:06	Συνέχισε	
2025-10-06 09:55	Αναφορά	

3.1 Στοχαστικές ερωτήσεις για βαθύτερη γνώση

- Ποια αποτελέσματα με εξέπληξαν;
- Ποια δυνατά σημεία θα ήθελα να αξιοποιήσω πιο συνειδητά;
- Σε ποιους τομείς νιώθω αβέβαιος/η ή χρειάζομαι επιπλέον υποστήριξη;
- Ποια συγκεκριμένα επόμενα βήματα μπορώ να κάνω για να διευρύνω τις ικανότητές μου;

3.2 Αξιοποιώντας τα αποτελέσματα

- **Για προσωπική ανάπτυξη:** Θέστε συγκεκριμένους εκπαιδευτικούς στόχους, π.χ. παρακολουθώντας περαιτέρω εκπαίδευση.
- **Για επαγγελματική πρακτική:** Εφαρμόστε τις γνώσεις που αποκτάτε στις καθημερινές σας αλληλεπιδράσεις με μαθητές και συναδέλφους.
- **Για ομαδική εργασία:** Μοιραστείτε και συζητήστε εμπειρίες, αποτελέσματα και πιθανές στρατηγικές με συναδέλφους.
- **Για περισσότερες ευκαιρίες:** Εξερευνήστε επιπλέον πόρους του έργου, όπως podcasts, ενότητες ηλεκτρονικής μάθησης ή το πρόγραμμα σπουδών των Πρεσβευτών Ψυχικής Υγείας.

4 Συχνές ερωτήσεις (FAQ)

1. Τι είναι το Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης;

Πρόκειται για ένα ψηφιακό εργαλείο που βοηθά τους εκπαιδευτικούς και τους εκπαιδευτές να αναλογιστούν τις ικανότητες και τις εκπαιδευτικές τους ανάγκες που σχετίζονται με την ψυχική υγεία σε εκπαιδευτικά πλαίσια.

2. Σε ποιον απευθύνεται αυτό το εργαλείο;

Κυρίως σε εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ), αλλά είναι χρήσιμο και σε ποικίλα άλλα εκπαιδευτικά πλαίσια.

3. Χρειάζεται να έχω προηγούμενη γνώση ψυχικής υγείας για να το χρησιμοποιήσω;

Όχι, το εργαλείο έχει σχεδιαστεί ως σημείο εισόδου χαμηλού επιπέδου, προσβάσιμο ακόμη και σε όσους δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία στο θέμα.

4. Πώς μπορώ να έχω πρόσβαση στο εργαλείο;

Ακολουθήστε τα βήματα στην ενότητα «Οδηγίες πρόσβασης» για να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό και να ξεκινήσετε την αυτοαξιολόγηση.

5. Θα είναι ορατά τα αποτελέσματά μου σε άλλους;

Όχι, τα αποτελέσματα είναι ιδιωτικά. Μόνο εσείς μπορείτε να τα δείτε, εκτός αν επιλέξετε να τα κοινοποιήσετε.

6. Πόσο χρόνο χρειάζεται για να ολοκληρωθεί;

Διαρκεί περίπου 20 λεπτά. Κάθε ενότητα μπορεί επίσης να ολοκληρωθεί ξεχωριστά, με τον δικό σας ρυθμό.

7. Μπορώ να χρησιμοποιήσω το εργαλείο περισσότερες από μία φορές;

Ναι, μπορείτε να επαναλάβετε την αυτοαξιολόγηση οποιαδήποτε στιγμή, ακόμη και για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας με την πάροδο του χρόνου.

8. Σε ποιες γλώσσες είναι διαθέσιμο το εργαλείο;

Το εργαλείο είναι διαθέσιμο στις γλώσσες των εταίρων του έργου: Αγγλικά, Γερμανικά, Ιταλικά, Κροατικά, Ελληνικά και Γαλλικά.

9. Τι συμβαίνει μετά την αυτοαξιολόγηση;

Θα λάβετε μια σύνοψη των αποτελεσμάτων σας και προτάσεις για κατάλληλες εκπαιδευτικές ενότητες με βάση τις απαντήσεις σας.

10. Μπορώ να χρησιμοποιήσω το εργαλείο με συναδέλφους ή μαθητές;

Το εργαλείο είναι σχεδιασμένο για ατομικό αναστοχασμό, αλλά μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο σημείο εκκίνησης για συζήτηση, ανάπτυξη ομάδων ή εσωτερική εκπαίδευση.

11. Είναι το εργαλείο επιστημονικά επικυρωμένο;

Ναι, αναπτύχθηκε με την υποστήριξη ειδικών σε θέματα ψυχικής υγείας και εκπαίδευσης, ακολουθώντας τεκμηριωμένη προσέγγιση.

12. Πώς μπορώ να αποθηκεύσω ή να εξαγάγω τα αποτελέσματά μου;

Μπορείτε να κατεβάσετε μια αναφορά σε μορφή PDF ή να εκτυπώσετε τα αποτελέσματά σας απευθείας από την πλατφόρμα.

13. Αντιμετώπισα ένα τεχνικό πρόβλημα. Τι πρέπει να κάνω;

Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη στο email που παρέχεται στην πλατφόρμα. Η ομάδα υποστήριξης θα σας βοηθήσει άμεσα.

14. Τι συμβαίνει με τα προσωπικά μου δεδομένα;

Όλα τα δεδομένα διαχειρίζονται σύμφωνα με τους κανονισμούς GDPR και δεν κοινοποιούνται σε τρίτους χωρίς τη συγκατάθεσή σας.

15. Υπάρχει κόστος για τη χρήση του εργαλείου;

Όχι, το εργαλείο είναι εντελώς δωρεάν, χάρη στη χρηματοδότηση του προγράμματος Erasmus+.

16. Ποιος ανέπτυξε το εργαλείο;

Αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ AHEADinVET από μια ευρωπαϊκή κοινοπραξία εμπειρογνομόνων στην εκπαίδευση, την ψυχική υγεία και την καινοτομία στην κατάρτιση.

17. **Πώς μπορώ να ξέρω ποιες ενότητες είναι πιο σχετικές με εμένα;**
Μετά την ολοκλήρωση του εργαλείου, το σύστημα επισημαίνει τους τομείς όπου υποδείξατε υψηλότερες εκπαιδευτικές ανάγκες, ώστε να τους ιεραρχήσετε κατά προτεραιότητα.
18. **Μπορεί αυτό το εργαλείο να βοηθήσει στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης;**
Ο αναστοχασμός των ικανοτήτων και των εκπαιδευτικών αναγκών σας σχετικά με την ψυχική υγεία μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τα δυνατά σας σημεία και τις περιοχές όπου χρειάζεστε υποστήριξη, αποτελώντας σημείο εκκίνησης για την πρόληψη της εξουθένωσης.
19. **Μπορώ να χρησιμοποιήσω τα αποτελέσματα της αυτοαξιολόγησής μου για επαγγελματική ανάπτυξη;**
Η αναφορά αποτελεσμάτων μπορεί να σας βοηθήσει να διαμορφώσετε το προσωπικό σας σχέδιο ανάπτυξης και να κοινοποιηθεί σε διευθυντές ή παρόχους εκπαίδευσης.
20. **Είμαι διευθυντής σχολείου, μπορεί αυτό το εργαλείο να είναι χρήσιμο και για μένα;**
Ναι. Σας βοηθά να κατανοήσετε καλύτερα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει το προσωπικό σας και να καθοδηγήσετε μέτρα υποστήριξης ή πρωτοβουλίες ανάπτυξης ομάδων.
21. **Είναι το εργαλείο κατάλληλο για εκπαιδευτικούς εκτός σχολείου;**
Οι δεξιότητες που καλύπτονται είναι σχετικές σε πολλά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, όπως εταιρική εκπαίδευση ή κοινωνική εκπαίδευση.

5 Περισσότεροι πόροι

Για περαιτέρω εξερεύνηση και πρακτικούς πόρους, σας προσκαλούμε να αποκτήσετε πρόσβαση στο ειδικό διαδικτυακό πρόγραμμα εκπαίδευσης και στο MOOC, τα οποία περιλαμβάνουν διαλέξεις και μελέτες περίπτωσης από ειδικούς στον τομέα της ψυχικής υγείας. Το διαδικτυακό πρόγραμμα εκπαίδευσης αποτελείται από οκτώ ενότητες που προσφέρουν μια ολοκληρωμένη εισαγωγή στην ψυχική υγεία στην επαγγελματική εκπαίδευση. Καλύπτει

θέματα όπως βασικές έννοιες, ψυχολογική ανάπτυξη, ψυχοκοινωνικές αναπηρίες, δομές υποστήριξης και ανθεκτικότητα.

Το MOOC παρέχει πρακτική εφαρμογή των γνώσεων σχετικά με την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας στο πλαίσιο επαγγελματικών σχολών. Περιλαμβάνει μελέτες περίπτωσης, εργασίες και ασκήσεις αυτοεκπαίδευσης, ενισχύοντας την πρακτική κατανόηση των θεμάτων.

Το διαδικτυακό πρόγραμμα εκπαίδευσης και το MOOC είναι διαθέσιμα στους παρακάτω συνδέσμους:

- Διαδικτυακό πρόγραμμα εκπαίδευσης: <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5133/?wt=6b65c0e5-9841-4eb3-aa41-dae1142f2b1d>
- Ανοιχτό διαδικτυακό μάθημα (MOOC): <https://europe-projects.client.miles-learning.com/group/5365/?wt=369197c6-6740-4a07-8487-389f1296eebe>

Περισσότερες πληροφορίες και πόροι σχετικά με το θέμα «Ψυχική Υγεία στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση» μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση: www.aheadinvet.com

6 Σύνοψη

Η ψυχική υγεία αποτελεί κεντρική μέριμνα που επηρεάζει άμεσα τόσο τους εκπαιδευτικούς όσο και τους μαθητές. Με αυτό το Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης, στοχεύουμε να υποστηρίξουμε τους εκπαιδευτικούς και τους εκπαιδευτές να κάνουν το πρώτο βήμα: να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους αντιλήψεις, τα δυνατά σημεία και τις ανάγκες τους σχετικά με την ψυχική υγεία.

Η αυτοκριτική δεν είναι μια εφάπαξ άσκηση, αλλά μια συνεχής διαδικασία επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης. Ο στόχος δεν είναι η «υψηλή βαθμολογία», αλλά ο εντοπισμός τομέων όπου περαιτέρω γνώση ή υποστήριξη μπορεί να είναι χρήσιμη. Η επίγνωση είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζονται οι δεξιότητες, η ενσυναίσθηση και η ανθεκτικότητα.

Ελπίζουμε ότι αυτό το εργαλείο σας βοήθησε να αποκτήσετε νέες γνώσεις και ότι θα σας χρησιμεύσει ως πολύτιμος σύντροφος στην καθημερινή σας εργασία. Δεν είστε μόνοι: υπάρχει μια αυξανόμενη κοινότητα εκπαιδευτικών, εκπαιδευτών και ιδρυμάτων σε όλη την Ευρώπη που εργάζονται για ένα πιο συμπεριληπτικό, υποστηρικτικό και ψυχικά υγιές εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Σας ευχαριστούμε για την αφοσίωσή σας.



AHEAD inVET

mentAI Health AmbassaDors
in VET institutions




Co-funded by
the European Union

 www.aheadinvet.com



 [/aheadinvet/](https://www.instagram.com/aheadinvet/)



 [/profile.php?id=100089631393898](https://www.facebook.com/profile.php?id=100089631393898)



 [/company/ahead-invet/](https://www.linkedin.com/company/ahead-invet/)



 [/AheadInvet](https://twitter.com/AheadInvet)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-00088070