

ΟΜΠΡΕΛΑ

Τεύχος 05

Φεβρουάριος 2020



ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Αλεξανδρεία Πανεπιστημιούπολη

Περιοδική έκδοση της
δομής ΟΜΠΡΕΛΑ

Σεμινάρια εκπαίδευσης εθελοντών ‘i-mentors’

του Αθανάσιου Γρηγοριάδη, Αναπληρωτή Καθηγητή ΑΠΘ

Στο πλαίσιο της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών» του Διεθνούς Πανεπιστημίου Ελλάδος, δημιουργήθηκε η δομή Ομπρέλα, με βασικό σκοπό την αύξηση του ποσοστού συνεπούς ολοκλήρωσης των σπουδών και την προώθηση της ισότιμης συμμετοχής φοιτητών από ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες – ΕΚΟ (π.χ. χαμηλές εισοδηματικές τάξεις, ΑΜΕΑ, πολύτεκνες οικογένειες, μονογονεϊκές οικογένειες, φοιτητές με χρόνια προβλήματα υγείας).

Μία από τις βασικές δυνατότητες που προσφέρει η δομή Ομπρέλα είναι η υπηρεσία i-Mentor. Η υπηρεσία αυτή αναπτύσσει ένα δίκτυο εθελοντών-συμβούλων-ενεργών φοιτητών για την εξατομικευμένη υποστήριξη του κάθε φοιτητή από ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες. Για την επαρκή και αποτελεσματική στελέχωση του δικτύου και την εκπαίδευση των εθελοντών «i-mentors», η δομή Ομπρέλα πραγματοποιεί μια σειρά εκπαιδευτικών σεμιναρίων.

Πρακτικές Προσωπικής και Εργασιακής Βελτίωσης

Το πρώτο σεμινάριο εκπαίδευσης για τους εθελοντές i-mentors, το οποίο πραγματοποιήθηκε το Νοέμβριο του 2019, περιελάμβανε ένα εργαστήριο παρουσίασης Πρακτικών Προσωπικής και Εργασιακής Βελτίωσης, με εισηγητή τον κ. Αθανάσιο Γρηγοριάδη, Αναπληρωτή Καθηγητή του Τμήματος Επιστημών Προσχολικής Αγωγής & Εκπαίδευσης του Α.Π.Θ. Το εργαστήριο περιελάμβανε ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, ομαδική συζήτηση και κατάθεση προσωπικών εμπειριών και παρουσίαση συγκεκριμένων τεχνικών και παραδειγμάτων.

Το πρώτο σεμινάριο
εκπαίδευσης για τους
εθελοντές i-mentors,
πραγματοποιήθηκε
το Νοέμβριο του
2019.

ΟΜΠΡΕΛΑ

Το σεμινάριο αποσκοπούσε στο να προσφέρει πρακτικές λύσεις και δεξιότητες στους συμμετέχοντες εθελοντές-μέντορες τόσο για τη δική τους προσωπική βελτίωση όσο και για την αποτελεσματικότερη καθοδήγηση και υποστήριξη των φοιτητών ευπαθών κοινωνικών ομάδων.

Ειδικότερα, το περιεχόμενο του σεμιναρίου αφορούσε τις πλέον σύγχρονες εξελίξεις, τα ερευνητικά ευρήματα και κυρίως τις πρακτικές σχετικά με την προσωπική βελτίωση, την αντιμετώπισης της αναβλητικότητας, την ενίσχυση της θέλησης και της συγκέντρωσης, την αύξηση της παραγωγικότητας και τις τεχνικές δημιουργίας καλύτερων και υγιεινότερων συνηθειών.

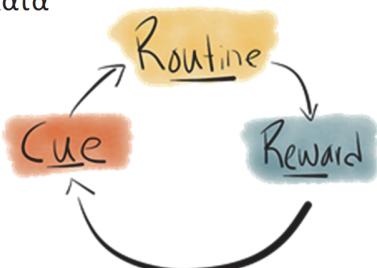


Πρόκειται δηλαδή για μια επιμόρφωση σχετικά με πρακτικά ζητήματα που αφορούν το πώς οργανώνεται, συμπεριφέρεται, εργάζεται, μελετά και αυτοαξιολογείται ο φοιτητής του ΔΙΠΑΕ. Το σεμινάριο περιλάμβανε πολυδιάστατες δράσεις όπως επίλυση προβλημάτων, ασκήσεις αυτοαξιολόγησης, συζήτηση, παρουσίαση διεθνών πρακτικών και παρουσίαση απτών παραδειγμάτων-τεχνικών βελτίωσης τόσο σε προσωπικό όσο και σε ακαδημαϊκό επίπεδο.

Πρακτικές Προσωπικής και Εργασιακής Βελτίωσης

Το σεμινάριο περιλάμβανε μια σειρά από εύκολες στη χρήση τεχνικές και παραδείγματα προσωπικής βελτίωσης, όπως για παράδειγμα:

- α) Μεθόδους κατανόησης των αιτίων και αποτελεσματικής διαχείρισης της αναβλητικότητας.
- β) Τρόπους διατήρησης της συγκέντρωσης και ενίσχυσης της αυτοπειθαρχίας.
- γ) Παραδείγματα και σύγχρονα εργαλεία για τη συστηματική εποπτεία συνηθειών και τρόπου διαχείρισης του εργασιακού χρόνου.
- δ) Τεχνικές αύξησης της παραγωγικότητας και μείωσης της πολυδιάσπασης κατά την εργασία.
- ε) Πρακτικές μεθόδους για την εύκολη και άμεση υιοθέτηση θετικών συνηθειών, όπως για παράδειγμα ο καταμερισμός εργασιών σε μικρά και εφικτά βήματα, ο ορθός προγραμματισμός των ημερήσιων στόχων και η τήρηση ημερολογίου με την τεχνική bullet journal.
- στ) Ασκήσεις αλλαγής του mindset και του τρόπου θέασης-νοηματοδότησης συγκεκριμένων διαδικασιών και καθημερινών συνηθειών.
- ζ) Μεθόδους κατανόησης των αιτίων και αποτελεσματικής διαχείρισης της αναβλητικότητας.
- η) Τρόπους διατήρησης της συγκέντρωσης και ενίσχυσης της αυτοπειθαρχίας.
- θ) Παραδείγματα και σύγχρονα εργαλεία για τη συστηματική εποπτεία συνηθειών και τρόπου διαχείρισης του εργασιακού χρόνου.



Πηγή: Charles Duhigg (2017),
The power of habit.

Η τελευταία ενότητα του σεμιναρίου ολοκληρώθηκε με την παρουσίαση σύγχρονων διαστάσεων-τεχνικών για "life-hacks" και ενίσχυση των προσωπικών και εργασιακών πρακτικών.

ΟΜΠΡΕΛΑ

Η δομή ΟΜΠΡΕΛΑ του ΔΙ.ΠΑ.Ε. (Πανεπιστημιούπολη Σίνδου)

Μία σύγχρονη δομή κοινωνικής μέριμνας, συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης

Στο πλαίσιο της πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών του ΔΙ.ΠΑ.Ε.» (ΕΣΠΑ 2014-2020) έχει δημιουργηθεί η δομή ΟΜΠΡΕΛΑ με βασικό σκοπό την αύξηση του ποσοστού συνεπούς ολοκλήρωσης των σπουδών και προώθηση της ισότιμης συμμετοχής φοιτητών από ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες-ΕΚΟ (χαμηλές εισοδηματικές τάξεις, ΑΜΕΑ, μονογονεϊκές οικογένειες, φοιτητές από οικογένειες μεταναστών, φοιτητές με σοβαρά προβλήματα υγείας). Η διάρκεια υλοποίησης της πράξης είναι 4 έτη, έχει ξεκινήσει το Σεπτέμβριο του 2018 και βασίζεται στις ακόλουθες δράσεις:

- Συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη φοιτητών ΕΚΟ
- Υποστήριξη της επανένταξης και ενσωμάτωση φοιτητών ΕΚΟ
- Δράσεις εξεύρεση απασχόλησης για φοιτητές ΕΚΟ
- Δημιουργία κοινωνικού δικτύου εθελοντών/συμβούλων i-Mentor

Οι εθελοντές/σύμβουλοι i-Mentor θα αναλαμβάνουν ατομικά κάθε φοιτητή που χρειάζεται υποστήριξη, καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών του, ξεκινώντας από το εαρινό εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 2019-20.

Οι i-Mentor θα αναλαμβάνουν ατομικά κάθε φοιτητή που χρειάζεται υποστήριξη, καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών του.

i-Mentor



Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Σχολική Ηλικία

Επιστ. υπεύθυνη: Καθ. Ευρυδίκη Ζαχοπούλου
E-mail: ezachopo@bc.teithe.gr

Γραμματεία: Κατερίνα Σιπητάνου
E-mail: katsip@gmail.com
τηλ.: 2310 013523, 2310 013524

@iMentor.iIHU.Sindos



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ
2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη