



Ισορροπία Επαγγελματικής και Προσωπικής Ζωής στη Διδασκαλία

Πώς να μην καταλήξετε να διδάσκετε και στον ύπνο σας!

Η Πραγματικότητα

🕒 Ώρα 14:00: Σχολάσαμε! 🎉

🕒 Ώρα 14:05: «Θα πάρω λίγο χρόνο για μένα!» ☕

🕒 Ώρα 14:10: Διορθώνεις εργασίες, ετοιμάζεις μαθήματα, απαντάς σε e-mails...



Η Πραγματικότητα

- Η διδασκαλία είναι ένα απαιτητικό επάγγελμα που συχνά ξεπερνά το τυπικό ωράριο.
- Οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν προκλήσεις που σχετίζονται με την προετοιμασία μαθημάτων, τη διόρθωση εργασιών και την επικοινωνία με μαθητές και γονείς.
- Η εξεύρεση ισορροπίας είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας.
 - ▶ Έχετε νιώσει ποτέ ότι η δουλειά σας ακολουθεί μέχρι και στο σούπερ μάρκετ;
 - ▶ Ναι; Τότε χρειάζεστε αυτή την παρουσίαση!

Γιατί Είναι Σημαντική η Ισορροπία;

- ▶ - Αποφυγή εξουθένωσης (burnout)
- ▶ - Καλύτερη απόδοση στην τάξη
- ▶ - Λιγότερες πιθανότητες να ξυπνήσετε φωνάζοντας 'Ήσυχία!' στις 3 το πρωί

Η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στη διδασκαλία είναι ζωτικής σημασίας, καθώς το επάγγελμα του εκπαιδευτικού είναι απαιτητικό τόσο ψυχικά όσο και χρονικά. Οι εκπαιδευτικοί συχνά εργάζονται πέρα από το ωράριό τους, προετοιμάζοντας μαθήματα, διορθώνοντας εργασίες και συμμετέχοντας σε εξωσχολικές δραστηριότητες.

Προκλήσεις της Διδασκαλίας

- Μεγάλος φόρτος εργασίας και εξωσχολικές υποχρεώσεις.
- Συναισθηματική εξάντληση λόγω της έντονης αλληλεπίδρασης με μαθητές.
- Έλλειψη προσωπικού χρόνου για ξεκούραση και αναψυχή.

Τα Κλασικά Λάθη των Εκπαιδευτικών

- ▶ - Παίρνουμε δουλειά στο σπίτι
- ▶ - Διορθώνουμε διαγωνίσματα στο Σαββατοκύριακο
- ▶ - Απαντάμε emails γονέων στις 11 το βράδυ

Πώς να Κρατήσετε Ισορροπία



Στρατηγικές Ισορροπίας

➤ Καθορισμός Ορίων

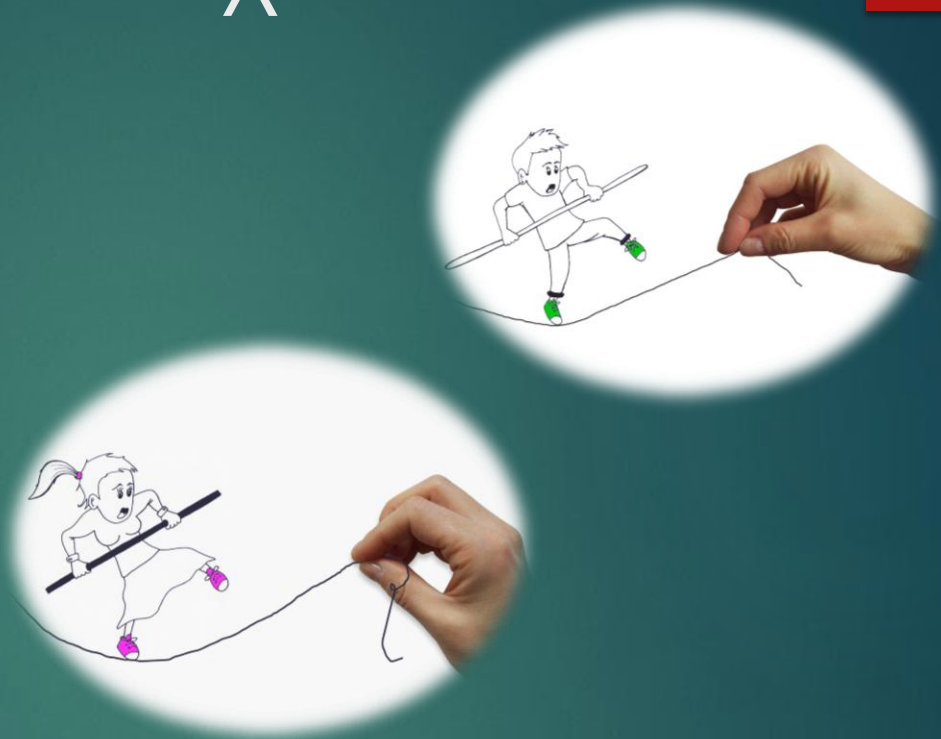
- Ορισμός συγκεκριμένων ωρών εργασίας και αποφυγή υπερβολικής ενασχόλησης στο σπίτι.
- Διαχωρισμός επαγγελματικού και προσωπικού χρόνου.

➤ Διαχείριση Χρόνου

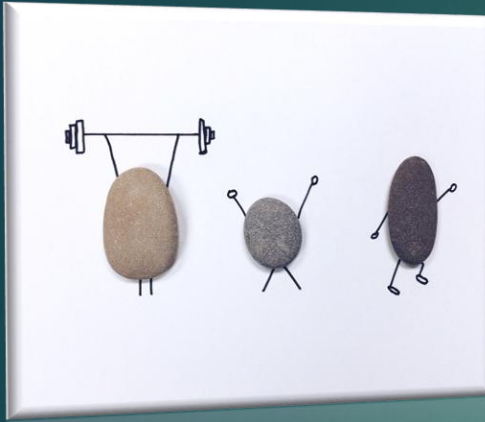
- Σωστός προγραμματισμός και χρήση εργαλείων διαχείρισης χρόνου.
- ▶ - Μην απαντάτε σε emails εκτός ωραρίου
 - ▶ - Όρια στο χρόνο – μην παίρνετε όλη τη δουλειά σπίτι
 - ▶ - Θυμηθείτε ότι και εσείς έχετε προσωπική ζωή!

Η Μαγεία του "Όχι"

DENIED



- ▶ - Δεν πειράζει να πείτε 'όχι' σε **έξτρα** υποχρεώσεις
- ▶ - Δεν είστε ο Σούπερμαν/Σούπεργουμαν
- ▶ - Βάλτε όρια στη δουλειά σας



Πρακτικές Ιδέες για Χαλάρωση

- ▶ - Μία δραστηριότητα που ΔΕΝ σχετίζεται με τη δουλειά
- ▶ - Ενασχόληση με χόμπι και κοινωνικές δραστηριότητες
- ▶ - Μικρά διαλείμματα μέσα στη μέρα
- ▶ - Βόλτες, γυμναστική, υγιεινή διατροφή και επαρκής ύπνος
- ▶ - Υποστήριξη από Συναδέλφους

Συνεργασία με άλλους εκπαιδευτικούς για μοίρασμα εργασιών
Ανταλλαγή ιδεών και εκπαιδευτικού υλικού

Οφέλη της Ισορροπίας

- Βελτίωση ψυχικής και σωματικής υγείας.
- Αύξηση της επαγγελματικής ικανοποίησης.
- Καλύτερη ποιότητα διδασκαλίας και πιο θετική αλληλεπίδραση με τους μαθητές.

Όταν η δουλειά σταματά εκεί που πρέπει...

- Απολαμβάνουμε Σαββατοκύριακα χωρίς τύψεις!
- Οι μαθητές μας αντιμετωπίζουν έναν πιο χαρούμενο (και λιγότερο αγχωμένο) εκπαιδευτικό.



 **Σύνθημα:** «Ένας ισορροπημένος εκπαιδευτικός είναι ένας πιο αποδοτικός και ευτυχισμένος εκπαιδευτικός!»

Συμπέρασμα

- ▶ - Η διδασκαλία δεν είναι Sprint, είναι Μαραθώνιος! (Χωρίς το μετάλλιο στο τέλος...)
- ▶ - Εάν είστε κουρασμένοι, δεν μπορείτε να είστε καλοί εκπαιδευτικοί
- ▶ - Δώστε στον εαυτό σας την άδεια να ξεκουραστεί!

**"Η δουλειά δεν τελιώνει ποτέ...
Αλλά πρέπει να τελιώνει...
κάποια στιγμή!"**

