



Erasmus+

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**E-BOOK OF ERASMUS+ KA1 PROJECT**

**COACHING AND MENTORING: A PRACTICAL GUIDE**

**ERASMUS KA1 ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ**

**«ΜΕΘΟΔΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ  
ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ  
ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ»**

**3<sup>ο</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ  
ΚΡΗΤΗΣ**

**ERASMUS KA1 PROJECT**

**“COACHING AND MENTORING  
METHODS AT SCHOOL”**

***3<sup>rd</sup> GYMNASIUM OF HERAKLION  
CRETE***

### 3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Ηρακλείου Κρήτης

**Υποστήριξη και καθοδήγηση των μαθητών μέσα από την εφαρμογή μεθόδων mentoring και coaching στο σχολείο.**

*Ένας πρακτικός οδηγός με χρήσιμες συμβουλές και καλές πρακτικές για εφαρμογή του Θεσμού του Συμβούλου Καθηγητή – Καθηγητή εμπιστοσύνης, Συμβούλου Σχολικής Ζωής στο σχολείο.*

This e-book contains useful tips to:

**Create a positive learning culture in the classroom**

**Establish a coaching pedagogy at school**

**Develop a coaching culture at school**

Συνοπτικά παραθέτουμε ορισμένες καλές πρακτικές και προτείνουμε χρήσιμες τεχνικές τις οποίες λάβαμε υπόψη και αξιοποιήσαμε κατά την υλοποίηση του σχεδίου δράσης για την υποστήριξη και καθοδήγηση των μαθητών που μπορούν να συνεισφέρουν σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας της σχολικής ζωής.

Κατά την υλοποίηση του προγράμματος αξιοποιήσαμε τη βασική αρχή της **θετικής ψυχολογίας**.

Σύμφωνα λοιπόν, με τη διαπίστωση του ψυχολόγου *Martin Seligman*, **εκπαιδευόντας τους ανθρώπους να αλλάξουν το επεξηγηματικό στυλ τους από εσωτερικό σε εξωτερικό** ( π.χ. *Τα άσχημα γεγονότα δεν είναι δικό μου λάθος*), **από το γενικό στο ειδικό** (Αυτό είναι ένα μεμονωμένο γεγονός, παρά μια τεράστια ένδειξη ότι κάτι δεν πάει καλά με τη ζωή μου) **και από μόνιμο σε παροδικό** (Μπορώ να αλλάξω την κατάσταση, αντί να υποθέσω ότι είναι σταθερή) έχει ως συνέπεια να γίνονται περισσότερο ψυχολογικά επιτυχημένοι και λιγότερο επιρρεπείς στην κατάθλιψη. Επομένως, η θετική ψυχολογία συμβάλλει στην ανάπτυξη της **ψυχικής ανθεκτικότητας** που είναι





## **ΟΡΟΛΟΓΙΑ - ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ**

**Lean management**

**“Less is more” (Finnish Educational System)**

**Flexibility**

**Creativity**

**Positive psychology**

**Positive education**

**SMART goals**

**Mindfulness**

**Manifestation**

**Empathy**

**Conflict Management**

**Optimism journal**

**Gratitude journal**

**Autonomy**

**Responsibility**

**Resilience**

**Self-compassion**

**Self -worth**

**Self-confidence**

**Self-regulation**

**Self-motivation**

**Support**

**Trust**





### 3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Ηρακλείου Κρήτης

- ✚ Ακολουθεί ένα ενδεικτικό ενημερωτικό σημείωμα για τον θεσμό του Καθηγητή – Συμβούλου και την εφαρμογή του προγράμματος mentoring στο σχολείο που μπορεί να δοθεί στους κηδεμόνες συνοδευόμενο από μία δήλωση έγκρισης συμμετοχής του μαθητή.

#### **Ο θεσμός του Καθηγητή – Συμβούλου (mentoring)**

Σας ενημερώνουμε ότι στο σχολείο μας εφαρμόζουμε το πρόγραμμα mentoring, για το οποίο σας παρέχουμε πληροφορίες στην πίσω σελίδα.

Έχουμε επιλέξει το παιδί σας να συμμετέχει στο πρόγραμμα αυτό, επειδή θεωρούμε ότι έχει δυνατότητες και περιθώρια βελτίωσης. Εκτιμούμε ότι με την καθοδήγηση του καθηγητή σε ατομικό επίπεδο θα τεθούν εφικτοί στόχοι, θα ξεπεραστούν τυχόν δυσκολίες, θα κινητοποιηθεί και θα βελτιωθεί στην πορεία του.

Σε περίπτωση που διαφωνείτε με την επιλογή του παιδιού σας στο πρόγραμμα, παρακαλώ επικοινωνήστε άμεσα μαζί μας.

#### **Ο θεσμός του Καθηγητή – Συμβούλου (mentoring)**

*Κάθε Καθηγητής – Σύμβουλος παρέχει εξατομικευμένη καθοδήγηση σε μία μικρή ομάδα μαθητών. Ο ρόλος του δεν περιορίζεται μόνο στη μαθησιακή υποστήριξη αλλά στη δημιουργία μίας σχέσης εμπιστοσύνης με τον μαθητή. Ο θεσμός του μέντορα είναι καθιερωμένος στα εκπαιδευτικά ιδρύματα (κυρίως τα πανεπιστημιακά), αλλά προγράμματα mentoring βρίσκουν εφαρμογή ακόμα και στον χώρο των επιχειρήσεων. Όπως υποδηλώνει και η ετυμολογία της λέξης (μέντορας < Μέντωρ: μυθικό πρόσωπο, στενός φίλος του Οδυσσέα, στον οποίο ο τελευταίος, φεύγοντας από την Ιθάκη για να πολεμήσει στην Τροία, εμπιστεύτηκε την επίβλεψη του σπιτιού του και την πνευματική φροντίδα του γιου του Τηλέμαχου), ο όρος «μέντορας» στη νέα ελληνική σημαίνει το άτομο που δρα γενικά ως σύμβουλος και παίζει τον ρόλο του πνευματικού καθοδηγητή απέναντι σε κάποιον νεότερο, ώστε να τον βοηθήσει κατευθύνοντάς τον σε σωστούς τρόπους ενέργειας.*

*Ο Καθηγητής – Σύμβουλος λοιπόν, με γνώμονα το γνήσιο ενδιαφέρον προς τους μαθητές, βοηθάει καθοδηγώντας τους. Ο ρόλος του, ωστόσο, δεν περιορίζεται μόνο στην παροχή «τεχνικής» βοήθειας για τη μαθησιακή υποστήριξη των μαθητών. Στο πλαίσιο μιας σχέσης εμπιστοσύνης που χτίζει με τους μαθητές που έχει υπό την εποπτεία του, παίζει έναν ευρύτερα υποστηρικτικό ρόλο:*

- Παρέχει στον κάθε μαθητή εργαλεία και ευκαιρίες για ενδοσκόπηση, αυτοαξιολόγηση και αναστοχασμό με απώτερο σκοπό τη σταδιακή κατάκτηση της




### 3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Ηρακλείου Κρήτης

αυτογνωσίας του και την αυτορρύθμισή του, τόσο σε θέματα μαθησιακά όσο και σε θέματα συμπεριφοράς.

- Συντονίζει/μεθοδεύει καλύτερα την προσπάθεια του μαθητή, καταρτίζοντας – σε συνεργασία μαζί του – σαφή, συγκεκριμένη και ρεαλιστική στοχοθεσία. Βοηθά, δηλαδή, τον μαθητή να προσδιορίζει και να επιτυγχάνει ευκολότερα τους άμεσους και τους μακροπρόθεσμους στόχους του.
- Εντοπίζει τα δυνατά και αδύνατα σημεία και τις ανάγκες του μαθητή, ώστε να μπορεί να προβεί σε στοχευμένες –και συνεπώς αποτελεσματικότερες– παρεμβάσεις.
- Καθοδηγεί τον μαθητή στο πώς να μελετάει με αποτελεσματικότερο τρόπο και τον βοηθά να αναπτύσσει στρατηγικές για βελτίωση της αποτελεσματικότητας, συμβάλλοντας έτσι στην καλλιέργεια των μεταγνωστικών δεξιοτήτων του.
- Ανιχνεύει τυχόν δυσλειτουργικές στάσεις και αντιλήψεις του μαθητή που επηρεάζουν τη μαθησιακή του πορεία και χρήζουν επεξεργασίας και διαχείρισης. Μπορεί να βοηθήσει τον μαθητή να αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεται, νιώθει ή ενεργεί, αν αυτός ο τρόπος δεν τον βοηθά.
- Παίζει ρόλο εμπυχωτικό, κινητοποιώντας τον μαθητή και ενθαρρύνοντάς τον να αναπτύξει στον μέγιστο βαθμό το δυναμικό του και βοηθώντας τον να αποκτήσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του.
- Αποτελεί ένα σταθερό πρόσωπο αναφοράς, έναν καλό ακροατή, σύμβουλο και διαμεσολαβητή για την αποτελεσματικότερη διαχείριση προβλημάτων που αφορούν στις σχέσεις και την επικοινωνία του μαθητή με τους συμμαθητές ή/και τους καθηγητές του και τα οποία επηρεάζουν την απόδοση και τη μαθησιακή του πορεία. Στο πλαίσιο της σχέσης εμπιστοσύνης που χτίζεται, υποδεικνύονται πρακτικές καλύτερης διαχείρισης που μπορούν να συμβάλλουν στη βελτίωση των διαπροσωπικών δεξιοτήτων και στην καλλιέργεια της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων.

Συμπερασματικά, με τον θεσμό αυτό, μέσα από τον συμβουλευτικό, καθοδηγητικό και εμπυχωτικό ρόλο του Καθηγητή – Συμβούλου, δίνουμε έμφαση στην απρόσκοπτη προσωπική ανάπτυξη του κάθε μαθητή.

 **Ακολουθεί υλικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα πρώτα στάδια εφαρμογής της διαδικασίας mentoring στο σχολείο, κατά τις πρώτες συναντήσεις με το μαθητή.**



### 3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Ηρακλείου Κρήτης

- ✚ Συμπλήρωση βιογραφικού σημειώματος από το μαθητή για τη συγκέντρωση πληροφοριών σχετικά με το προφίλ και το ιστορικό του μαθητή.

#### ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

#### ΕΓΩ

#### ΟΝΟΜΑ:

Τα γενέθλια μου είναι στις.....

και είμαι ..... χρονών.

Εκτός από την οικογένεια μου το πιο αγαπημένο μου πρόσωπο είναι

.....

Κάτι πολύ αστείο που μου συνέβη ήταν .....

Μία ανοησία που έκανα ήταν όταν

.....

Το χειρότερο πράγμα σχετικά με το σχολείο είναι

.....

Μία πολύ ευγενική πράξη ήταν όταν

.....

Το αγαπημένο μου τηλεοπτικό πρόγραμμα είναι

.....

Είμαι καλός.....

Μισώ να .....

Έχω πρόβλημα με .....

Δεν έχω πρόβλημα με .....

Ένα πρόσωπο που αγαπάω πολύ είναι .....

Το καλύτερο πράγμα σχετικά με το σχολείο είναι .....

### 3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Ηρακλείου Κρήτης

Πιστεύω πως οι φίλοι πρέπει να.....

Ένα πράγμα που φοβάμαι είναι.....

Πραγματικά θέλω να.....

Το αγαπημένο μου φαγητό είναι.....

Το αγαπημένο μου χρώμα είναι.....

Το πιο ενδιαφέρον πράγμα σχετικά με το σχολείο είναι

.....

Κάτι που με είχε εκνευρίσει πολύ ήταν.....

Ένα πρόσωπο που μου συμπαραστάθηκε πολύ ήταν

.....

Ένας καλός καθηγητής πρέπει να.....

Μου αρέσουν οι άνθρωποι

.....

Τα όνειρα μου για το μέλλον είναι.....



**✚ Ενδεικτικό ερωτηματολόγιο διερεύνησης των αναγκών και των προσδοκιών που έχουν οι μαθητές από τη συμμετοχή τους στη διαδικασία του mentoring/coaching.**

Αφού εξηγήσουμε στους μαθητές το ρόλο του Καθηγητή – Μέντορα για την υποστήριξη του μαθητή, ζητάμε από το μαθητή να απαντήσει στις παρακάτω διερευνητικές ερωτήσεις.

*“Mentoring” σημαίνει στην ελληνική γλώσσα καθοδηγώ - συμβουλευώ και αντίστοιχα “Mentor” είναι ο καθοδηγητής, ο σύμβουλος, ο δάσκαλος.*

1. Για ποιους λόγους ενδιαφέρεσαι να συμμετέχεις στο πρόγραμμα Mentoring (Coaching);
2. Τι προσδοκίες έχεις από τη συνεργασία με τον σύμβουλο εκπαιδευτικό;
3. Πως πιστεύεις ότι θα ωφεληθείς από αυτή τη διαδικασία;
4. Ποιες δεξιότητες πιστεύεις ότι θα αναπτύξεις μέσα από τη συμβουλευτική - mentoring;
5. Τι θα ήθελες να αλλάξεις ή να βελτιώσεις στον εαυτό σου;
6. Τι είδους υποστήριξη επιθυμείς από τον καθηγητή – σύμβουλο σου;
7. Πόσο συχνές προτείνεις να είναι οι συναντήσεις με τον σύμβουλό σου καθηγητή στη διάρκεια της χρονιάς;
8. Είσαι έτοιμος και πρόθυμος να εμπιστευθείς τον μέντορά σου και να του εκμυστηρευτείς θέματα που σε απασχολούν, σε προβληματίζουν, ενδεχομένως δυσκολεύουν την καθημερινότητά σου και στα οποία χρειάζεσαι καθοδήγηση;
9. Για να μπορέσεις να αναπτύξεις μία σχέση εμπιστοσύνης με τον μέντορά σου ανάφερε τρία χαρακτηριστικά που κατά τη γνώμη σου θα πρέπει να διαθέτει εκείνος και άλλα τρία δικά σου χαρακτηριστικά.
10. Σε ποια πεδία, κατά τη γνώμη, σου χρειάζεσαι ενίσχυση και καθοδήγηση;
  - α) επίδοση στα μαθήματα
  - β) τρόπος και οργάνωσης μελέτης
  - γ) οικογενειακά ζητήματα (σχέσεις με την οικογένεια)
  - δ) αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
  - ε) θέματα συμπεριφοράς
  - στ) κοινωνικές δεξιότητες

### 3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Ηρακλείου Κρήτης

- ζ) προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον
- η) σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων
- θ) ασυνέπεια, ροπή προς την παραβατικότητα
- ι) άλλο

11. Ποια είναι η άποψη σου για το σχολείο;

12. Πως φαντάζεσαι το σχολείο των ονείρων σου;



### 3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Ηρακλείου Κρήτης

- ✚ Ακολουθούν προτεινόμενες χρήσιμες ερωτήσεις για τις επόμενες συναντήσεις με τους μαθητές ανάλογα με τα θέματα στα οποία θέλετε να εστιάσετε σε κάθε περίπτωση.

Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στους μαθητές στις επόμενες συναντήσεις mentoring.

1. Τι σου αρέσει περισσότερο στο σχολείο;
2. Τι σε ενοχλεί;
3. Έχεις φίλους στο σχολείο;
4. Αισθάνεσαι ασφαλής στο σχολείο;
5. Νιώθεις ότι οι καθηγητές σου σε καταλαβαίνουν;
6. Σε ενδιαφέρει η σχολική επίδοσή σου;
7. Σε ενδιαφέρει η γνώμη των συμμαθητών σου για εσένα;
8. Ακολουθείς τους κανόνες λειτουργίας του σχολείου;
9. Συνεργάζεσαι ομαλά με συμμαθητές σου ή προτιμάς να κάνεις ατομικές εργασίες;
10. Επηρεάζεσαι εύκολα από τις απόψεις των συμμαθητών σου;
11. Συγκεντρώνεσαι την ώρα του μαθήματος;
12. Τι μπορεί να αποσπάσει την προσοχή σου;
13. Συμμετέχεις στη φασαρία που δημιουργείται στην τάξη;
14. Αντιμετωπίζεις με ψυχραιμία ένα πρόβλημα, εκνευρίζεσαι εύκολα ή παραιτείσαι στην πρώτη δυσκολία;
15. Έρχεσαι διαβασμένος στο σχολείο;
16. Ποιο μάθημα σου αρέσει περισσότερο και γιατί;
17. Ποιο μάθημα σε δυσκολεύει και γιατί;
18. Πώς θα μπορούσες να βελτιωθείς;
19. Εκφράζεις την άποψή σου μέσα στην τάξη;
20. Συμμετέχεις στο μάθημα; Αν όχι, γιατί;
21. Ποιο στόχο πρέπει να θέσεις πρώτο;

- ✚ Σε όλα τα στάδια της διαδικασίας εφαρμογής του Mentoring καθοδηγούμε το μαθητή που υποστηρίζουμε να σχεδιάζει εφικτούς και ρεαλιστικούς στόχους, δηλαδή στόχους που έχουν τα παρακάτω χαρακτηριστικά στοιχεία:

## SMART GOALS

Specific

Measurable


Achievable

Relevant

Time-bounded

- ✚ Επίσης, εκτός από την καταγραφή των στόχων βοηθάει να γράφει ο μαθητής ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης (*gratitude journal*) και ένα ημερολόγιο αισιοδοξίας (*optimism journal*).



 Αναφέρουμε ορισμένα ενδεικτικά ερωτήματα που θα μπορούσατε να θέσετε στον μαθητή ώστε να αντλήσετε πληροφορίες σχετικά με τη δική του ψυχική ανθεκτικότητα.

1. Ποιο/α ήταν το/α δυσκολότερο/α γεγονόσ/τα που έχεις ζήσει στη ζωή σου;
2. Πώς σε επηρέασε το γεγονός αυτό;
3. Τι ήταν αυτό που σε βοήθησε να αντέξεις;
4. Υπήρχαν άνθρωποι που σε υποστήριξαν;
5. Τι έμαθες για τον εαυτό σου και τον τρόπο που χειρίζεσαι τέτοιες καταστάσεις;
6. Θα μπορούσες να βοηθήσεις ανθρώπους που τυχόν περνάνε παρόμοιες δυσκολίες (π.χ. μέσω εθελοντισμού);
7. Τι σου δίνει ελπίδα κι αισιοδοξία για το μέλλον;

 Ενδεικτικό ερωτηματολόγιο ανατροφοδότησης από τους μαθητές

**MENTORING AND COACHING: STUDENTS' FEEDBACK FORM**

**1. Πιστεύεις ότι η συμμετοχή στη διαδικασία του mentoring / coaching προσφέρει μία θετική εμπειρία μάθησης και εξέλιξης στο πλαίσιο της σχολικής ζωής;**

ΝΑΙ, ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

ΝΑΙ, ΠΟΛΥ

ΜΕΤΡΙΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΑ

ΚΑΘΟΛΟΥ

**2. Νιώθεις ότι υποστηρίχθηκες σε θέματα που σε απασχολούν ή σε δυσκολεύουν;**

ΠΟΛΥ

ΑΡΚΕΤΑ

ΛΙΓΟ

ΚΑΘΟΛΟΥ

**3. Τι αποκρίσεις από τη συμμετοχή σου στο πρόγραμμα της συμβουλευτικής - mentoring;**

- Γνώσεις
- Στρατηγικές: π.χ. οργάνωση της μελέτης, ικανότητα να θέτω στόχους και να τους πετυχαίνω, να αντιμετωπίζω δυσκολίες, να διαχειρίζομαι κρίσεις
- Επικοινωνιακές δεξιότητες- π.χ. βελτίωση των σχέσεων με συμμαθητές και καθηγητές
- Συναισθηματικές δεξιότητες π.χ. έκφραση και διαχείριση των συναισθημάτων, αναγνώριση των δυνατοτήτων και των αδυναμιών μου, θετική εικόνα του εαυτού μου, κατανόηση ψυχικών καταστάσεων, αυτοεκτίμηση
- Συνέπεια -υπευθυνότητα
- Ανάπτυξη όλων των παραπάνω



### 3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Ηρακλείου Κρήτης

**4.Συνέβαλαν οι συναντήσεις με τον εκπαιδευτικό στην ομαλή προσαρμογή σου στο σχολείο;**

ΠΟΛΥ  
ΑΡΚΕΤΑ  
ΛΙΓΟ  
ΚΑΘΟΛΟΥ

**5.Κατά πόσο συνέβαλε η συμμετοχή σου στη διαδικασία του mentoring στο να ανακαλύψεις ταλέντα ή ενδιαφέροντα που είχες αλλά δεν τα γνώριζες;**

ΠΟΛΥ  
ΑΡΚΕΤΑ  
ΛΙΓΟ  
ΚΑΘΟΛΟΥ

**6.Συνέβαλε η συμμετοχή σου στη διαδικασία του mentoring να αντιμετωπίζεις αποτελεσματικά ένα εμπόδιο που τυχόν συνάντησες;**

ΠΟΛΥ  
ΑΡΚΕΤΑ  
ΛΙΓΟ  
ΚΑΘΟΛΟΥ

**7.Ενθαρρύνθηκες στο να γνωρίσεις καλύτερα τα θετικά και αρνητικά σημεία του χαρακτήρα σου;**

ΠΟΛΥ  
ΑΡΚΕΤΑ  
ΛΙΓΟ  
ΚΑΘΟΛΟΥ

**8.Βλέπεις τώρα τη ζωή πιο αισιόδοξα;**

ΠΟΛΥ

ΑΡΚΕΤΑ

ΛΙΓΟ

ΚΑΘΟΛΟΥ

**9.Απέκτησες καλύτερη σχέση με τους γονείς σου;**

ΠΟΛΥ

ΑΡΚΕΤΑ

ΛΙΓΟ

ΚΑΘΟΛΟΥ

**10.Ο καθηγητής – σύμβουλος ήταν:**

Φιλικός και υποστηρικτικός και μπορούσα να εκφράζομαι με άνεση.

Ενεργός ακροατής.

Ειλικρινής και εχέμυθος.

Ανέπτυξα μαζί του μια σχέση εμπιστοσύνης.

Όλα τα παραπάνω.

**11.Θα ήθελες να συνεχιστεί αυτή η συνεργασία και να συμμετέχεις στη διαδικασία του mentoring κατά την επόμενη σχολική χρονιά;**

ΝΑΙ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ

ΙΣΩΣ, ΘΑ ΤΟ ΣΚΕΦΤΩ

ΟΧΙ, ΕΧΩ ΛΑΒΕΙ ΗΔΗ ΤΗΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΚΑΘΔΗΓΗΣΗ



### 3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Ηρακλείου Κρήτης

**12. Αν ναι, θα ήθελες να συνεργαστείς με τον ίδιο εκπαιδευτικό -σύμβουλο ή με κάποιον άλλο;**

ΜΕ ΤΟΝ ΙΔΙΟ/ΙΔΙΑ

ΜΕ ΑΛΛΟΝ/ΑΛΛΗ

**13. Θα σύστηνες τη συμβουλευτική και σε κάποιο/α συμμαθητή/τρια σου;**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΙΣΩΣ

**Προτεινόμενη βιβλιογραφία και δικτυογραφία για μελέτη**

- «Οδηγός Coaching: Παράγοντας αποτελέσματα σε κάθε συνθήκη»  
Άγγελος Δερλώπας, Μάνος Παυλάκης  
Σύγχρονη εκδοτική
- Συμβουλευτική και Εκπαίδευση  
Εκδόσεις Γρηγόρη
- “High School Teen Mentoring Handbook”

<https://liminalsolutions.com/wp-content/uploads/2021/06/Positive-Psychology-An-Introduction-by-Martin-Seligman-and-Mihaly-Csikzentmihalyi.pdf>

[VIA character strengths test](#)

[Universal psychological needs](#)

<https://aggressionreplacementtraining.com/>

Για περισσότερες πληροφορίες σας προτείνουμε να μελετήσετε το ενημερωτικό υλικό των σχετικών επιμορφωτικών σεμιναρίων που παρακολουθήσαμε στην Ιταλία και στη Φιλανδία, το οποίο υπάρχει διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του 3<sup>ου</sup> Γυμνασίου Ηρακλείου Κρήτης:

<https://3girakleiou.gr/>

<https://3girakleiou.gr/erasmus/methodoi-ypostirixis-kai-kathodigisis-ton-mathiton-sto-scholeio/emotional-intelligence-and-coaching-skills-for-teachers-school-and-adult-education-staff/>

<https://3girakleiou.gr/erasmus/methodoi-ypostirixis-kai-kathodigisis-ton-mathiton-sto-scholeio/pedagogical-leadership-coaching-and-educational-innovation/>



### 3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Ηρακλείου Κρήτης

Ευελπιστούμε ότι η καινοτόμος μέθοδος Mentoring θα εισαχθεί και θα καθιερωθεί στο μέλλον σε όλα ελληνικά σχολεία από το Υπουργείο Παιδείας.

Food for thought

*“Vision: All changes begin with a mental picture...”*

*“We are each other’s environment”*

*“The solution is the problem”*

Οι καθηγήτριες

Λυκογιαννάκη Στυλιανή

Μίλκα Μαρία

Μοσχοβάκη Κυριακή

Σηφάκη Ευαγγελία

Τζωρμπατζάκη Μαρία

Χριστοφοράκη Μαρία

Ψαθά Αθανασία

*“Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης, δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.”*