



Funded by
the European Union



EYE- Learning Plan for Türkiye Mobility Guidelines

Today's
Green
Jobs

Timing



- 5th-9th May 2025
- 5 days
- 2 topic based tasks



Organization



- Presentation
- Teamwork: national/multinational
- Result sharing
- Coordinator: Şehit Emre Karaaslan
Girls Vocational and Technical
Anatolian High School Team



Session planning



- General assembly
- Preliminary questions
- Task instructions
- Worktime
- Team presentation of results
- Peer feedback
- Wrap up and evaluation





Funded by
the European Union



ΕΥΕ - Σχέδιο Μάθησης για την Κινητικότητα στην Τουρκία

Οδηγίες

Οι σημερινές
πράσινες
θέσεις εργασίας

Συγχρονισμός



- 5-9 Μαΐου 2025
- 5 ημέρες
- 2 θεματικές εργασίες



Οργάνωση



- Παρουσίαση
- Ομαδική εργασία: εθνική/
πολυεθνική
- Κοινοποίηση αποτελεσμάτων
- Συντονίστρια: Ομάδα
Επαγγελματικού και Τεχνικού
Λυκείου Ανατολίας Κοριτσιών Şehit
Emre Karaaslan



Σχεδιασμός συνεδρίας



- Γενική συνέλευση
- Προκαταρκτικά ερωτήματα
- Οδηγίες εργασίας
- Χρόνος εργασίας
- Παρουσίαση αποτελεσμάτων ομάδας
- Ανατροφοδότηση από ομοτίμους
- Σύνοψη και αξιολόγηση





Funded by
the European Union



EYE - Plan de aprendizaje para la movilidad en Turquía

Pautas

Empleos
verdes en la
actualidad

Momento



- Del 5 al 9 de mayo de 2025
- 5 días
- 2 tareas basadas en temas



Organización



- Presentación
- Trabajo en equipo: nacional/multinacional
- Compartir resultados
- Coordinador: Equipo del Instituto Vocacional y Técnico Femenino Şehit Emre Karaaslan de Anatolia



Planificación de la sesión



- Asamblea general
- Preguntas preliminares
- Instrucciones de la tarea
- Horario laboral
- Presentación de resultados del equipo
- Retroalimentación de los compañeros
- Conclusiones y evaluación





Funded by
the European Union



EYE- Learning Plan for Türkiye Mobility

Today's Green Jobs



TITLE: **Developing Leadership Skills**

ESTIMATED TIME: 60 minutes

CLASS / GROUP: students in grades 9 – 11 of High School

CURRICULUM INCLUSION: Fundamentals of entrepreneurship

PREVIOUS KNOWLEDGE: Soft skills, Leadership, Digital competences,

English language

ORGANIZATION: work in groups

OBJECTIVES

- Students will understand that leadership is not just about position, but also about influence, responsibility, and teamwork.
- Students will recognize different leadership qualities and styles (e.g., guiding, motivating, democratic) and discover their own potential leadership styles.
- Students will practice taking on effective leadership roles in school projects, club activities, or peer groups.

TEACHING ENVIRONMENT & MATERIALS

- Virtual contact through Teams
- Internet access
- Infographic in Canva
- Whiteboard or digital presentation tool
- “Characteristics of an Effective Leader“ list (e.g., Communication, Empathy, Decision-Making, Responsibility, Motivation, Visionary)
- Group Task materials (e.g., school event plan draft, social responsibility project brainstorm)

METHODS

- **Cooperative learning:** Students work in teams to encourage collaboration, task sharing and joint decision-making during the research on “Characteristics of an Effective Leader”
- **Project-based learning:** The creation of a final product (Canva) will allow the application of theoretical knowledge to a concrete and motivating situation, the production of a Podcast, developing key competencies in an integrated way.
- **Meaningful learning:** The content is based on a reality close to the students and builds on their prior knowledge, which facilitates understanding and transfer to real life.



PROCESS

1. Introduction: Who is a Leader? (10 minutes)

- Start a discussion by asking students questions like: “Who comes to mind first when you hear ‘leader’ and why?” or “What do leaders you see in school, sports, or on social media do?”
- Emphasize that leadership is not limited to famous figures, and everyone can lead in their own capacity.
- Explain the objectives of the lesson.

2. Main Activity: Team Leadership Application and Discovery (40 minutes)

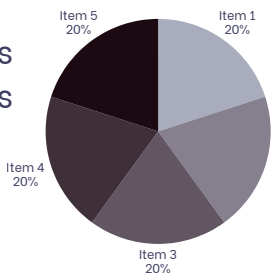
- Present the “Characteristics of an Effective Leader” list and explain each characteristic with examples relatable to high school students (e.g., “a good communicator as a class president,” “a responsible team captain”).
- Divide students into small groups of 4-5.
- Give each group a “Group Task” (e.g., “Develop a 3-phase plan to launch a new volunteer campaign at your school,” “Establish rules and principles for an in-class debate club,” “Design a promotional event for a new student club”).
- Instruct groups to choose a “leader” among themselves (or take turns leading) to complete the task, using different leadership qualities and teamwork while collaborating with other members.
- At the end of the task, encourage groups to share their leadership experiences, the challenges they faced (e.g., decision-making, disagreements), and the strategies they applied with the class.

3. Wrap-Up: Reflection and Future Roles (10 minutes)

- Ask students to answer questions like: “What was the most important lesson you learned about leadership today?” or “What leadership roles would you like to take on in your school, projects, or social circle in the future?”
- Emphasize that everyone can discover their inner leadership potential, and these skills develop over time.
- Address any feedback and questions.

EVALUATION

- Active participation in class discussions and group activities.
- Assuming a leadership role in the main activity’s group task, contribution to teamwork, and problem-solving skills.
- Peer assessment (group members evaluating the leader’s and team’s performance).



ADDITIONAL MATERIALS:

- Stories/videos of young leaders (e.g., Greta Thunberg, Malala Yousafzai) or successful student leaders from school settings can be examined.
- Advanced topics such as “Situational Leadership” (adapting leadership style to the situation) can be briefly touched upon.





Funded by
the European Union



EYE - Σχέδιο Μάθησης για την Κινητικότητα στην Τουρκία

Οι σημερινές πράσινες θέσεις εργασίας



ΤΙΤΛΟΣ: Ανάπτυξη Ηγετικών Δεξιοτήτων

ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: 60 λεπτά

ΤΑΞΗ / ΟΜΑΔΑ: μαθητές τάξεων 9 - 11 Λυκείου

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ: Βασικές αρχές

επιχειρηματικότητας

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ: Ήπιες δεξιότητες, Ηγεσία, Ψηφιακές ικανότητες,

Αγγλική γλώσσα

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: εργασία σε ομάδες

ΣΤΟΧΟΙ

- Οι μαθητές θα κατανοήσουν ότι η ηγεσία δεν αφορά μόνο τη θέση, αλλά και την επιρροή, την ευθύνη και την ομαδική εργασία.
- Οι μαθητές θα αναγνωρίσουν διαφορετικές ηγετικές ικανότητες και στυλ (π.χ. καθοδήγηση, παρακίνηση, δημοκρατία) και θα ανακαλύψουν τα δικά τους πιθανά ηγετικά στυλ.
- Οι μαθητές θα εξασκηθούν στην ανάληψη αποτελεσματικών ηγετικών ρόλων σε σχολικά έργα, δραστηριότητες συλλόγων ή ομάδες συνομηλίκων.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ & ΥΛΙΚΑ

- Εικονική επαφή μέσω του Teams
- πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- Πληροφοριακό γράφημα στο Canva
- Λευκός πίνακας ή εργαλείο ψηφιακής παρουσίασης
- Λίστα με τα «Χαρακτηριστικά ενός Αποτελεσματικού Ηγέτη» (π.χ. Επικοινωνία, Ενσυναίσθηση, Λήψη Αποφάσεων, Υπευθυνότητα, Κίνητρο, Οραματισμός)
- Υλικά ομαδικών εργασιών (π.χ. προσχέδιο σχολικού σχεδίου εκδήλωσης, καταιγισμός ιδεών για έργα κοινωνικής ευθύνης)

ΜΕΘΟΔΟΙ

Συνεργατική μάθηση: Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες για να ενθαρρύνουν τη συνεργασία, την κατανομή καθηκόντων και την κοινή λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια της έρευνας με θέμα «Χαρακτηριστικά ενός Αποτελεσματικού Ηγέτη».

Μάθηση μέσω έργων: Η δημιουργία ενός τελικού προϊόντος (Canva) θα επιτρέψει την εφαρμογή θεωρητικών γνώσεων σε μια συγκεκριμένη και ενθαρρυντική κατάσταση, την παραγωγή ενός Podcast, αναπτύσσοντας βασικές ικανότητες με ολοκληρωμένο τρόπο.

Ουσιαστική μάθηση: Το περιεχόμενο βασίζεται σε μια πραγματικότητα που είναι κοντά στους μαθητές και βασίζεται στις προηγούμενες γνώσεις τους, γεγονός που διευκολύνει την κατανόηση και τη μεταφορά στην πραγματική ζωή.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

- Εισαγωγή: Ποιος είναι ηγέτης; (10 λεπτά)**

Ξεκινήστε μια συζήτηση κάνοντας στους μαθητές ερωτήσεις όπως: «Ποιος σας έρχεται πρώτος στο μυαλό όταν ακούτε «ηγέτης» και γιατί;» ή «Τι κάνουν οι ηγέτες που βλέπετε στο σχολείο, στον αθλητισμό ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;»

Τονίστε ότι η ηγεσία δεν περιορίζεται σε διάσημες προσωπικότητες και ότι ο καθένας μπορεί να ηγηθεί με τη δική του ιδιότητα.

Εξηγήστε τους στόχους του μαθήματος.

- Κύρια Δραστηριότητα: Εφαρμογή και Ανακάλυψη Ηγεσίας Ομάδας (40 λεπτά)**

Παρουσιάστε τη λίστα με τα «Χαρακτηριστικά ενός Αποτελεσματικού Ηγέτη» και εξηγήστε κάθε χαρακτηριστικό με παραδείγματα που σχετίζονται με μαθητές λυκείου (π.χ., «ένας καλός επικοινωνιακός πρόεδρος τάξης», «ένας υπεύθυνος αρχηγός ομάδας»).

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων.

Δώστε σε κάθε ομάδα μια «Ομαδική Εργασία» (π.χ., «Αναπτύξτε ένα τριφασικό σχέδιο για την έναρξη μιας νέας εθελοντικής εκστρατείας στο σχολείο σας», «Καθορίστε κανόνες και αρχές για μια λέσχη συζήτησης εντός της τάξης», «Σχεδιάστε μια προωθητική εκδήλωση για μια νέα μαθητική λέσχη»).

Δώστε οδηγίες στις ομάδες να επιλέξουν έναν «ηγέτη» μεταξύ τους (ή να ηγούνται εκ περιτροπής) για να ολοκληρώσουν την εργασία, χρησιμοποιώντας διαφορετικές ηγετικές ιδιότητες και ομαδική εργασία, ενώ παράλληλα συνεργάζονται με άλλα μέλη.

Στο τέλος της εργασίας, ενθαρρύνετε τις ομάδες να μοιραστούν τις ηγετικές τους εμπειρίες, τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν (π.χ. λήψη αποφάσεων, διαφωνίες) και τις στρατηγικές που εφάρμοσαν με την τάξη.

- Σύνοψη: Στοχασμός και Μελλοντικοί Ρόλοι (10 λεπτά)**

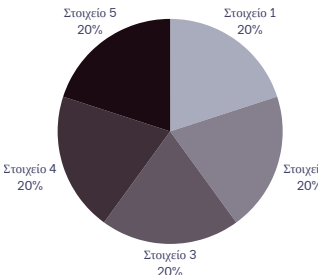
Ζητήστε από τους μαθητές να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως: «Ποιο ήταν το πιο σημαντικό μάθημα που μάθατε για την ηγεσία σήμερα;» ή «Ποιους ηγετικούς ρόλους θα θέλατε να αναλάβετε στο σχολείο, στα έργα ή στον κοινωνικό σας κύκλο στο μέλλον;»

Τονίστε ότι ο καθένας μπορεί να ανακαλύψει το εσωτερικό του ηγετικό δυναμικό και ότι αυτές οι δεξιότητες αναπτύσσονται με την πάροδο του χρόνου.

Απαντήστε σε τυχόν σχόλια και ερωτήσεις.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Ενεργή συμμετοχή σε συζητήσεις στην τάξη και σε ομαδικές δραστηριότητες.
- Ανάληψη ηγετικού ρόλου στην ομαδική εργασία της κύριας δραστηριότητας, συμβολή στην ομαδική εργασία και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
- Αξιολόγηση από ομοτίμους (μέλη της ομάδας αξιολογούν την απόδοση του ηγέτη και της ομάδας).



ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΥΛΙΚΑ:

- Μπορούν να εξεταστούν ιστορίες/βίντεο νέων ηγετών (π.χ. Γκρέτα Τούνμπεργκ, Μαλάλα Γιουσαφζάι) ή επιτυχημένων μαθητών ηγετών από σχολικά περιβάλλοντα.
- Μπορούν να αναφερθούν σύντομα προχωρημένα θέματα όπως η «Καταστατική Ηγεσία» (προσαρμογή στυλ ηγεσίας στην περίπτωση).





Funded by
the European Union



EYE - Plan de aprendizaje para la movilidad en Turquía

Empleos verdes en la actualidad



TÍTULO: **Desarrollando habilidades de liderazgo**

TIEMPO ESTIMADO: 60 minutos

CLASE/GRUPO: estudiantes de 9.º a 11.º grado de secundaria

CONTENIDO DEL CURRÍCULO: Fundamentos del emprendimiento

CONOCIMIENTOS PREVIOS: Habilidades blandas, liderazgo, competencias digitales, idioma inglés

ORGANIZACIÓN: trabajo en grupo

OBJETIVOS

- Los estudiantes comprenderán que el liderazgo no se trata solo de la posición, sino también de la influencia, la responsabilidad y el trabajo en equipo.
- Los estudiantes reconocerán diferentes cualidades y estilos de liderazgo (por ejemplo, orientador, motivador, democrático) y descubrirán sus propios estilos de liderazgo potenciales.
- Los estudiantes practicarán asumiendo roles de liderazgo efectivos en proyectos escolares, actividades de clubes o grupos de compañeros.

ENTORNO Y MATERIALES DIDÁCTICOS

- Contacto virtual a través de Teams
- acceso a Internet
- Infografía en Canva
- Pizarra blanca o herramienta de presentación digital
- Lista de “Características de un líder eficaz” (por ejemplo, Comunicación, Empatía, Toma de decisiones, Responsabilidad, Motivación, Visión)
- Materiales para la tarea grupal (por ejemplo, borrador del plan para un evento escolar, lluvia de ideas para un proyecto de responsabilidad social).

MÉTODOS

Aprendizaje cooperativo: Los estudiantes trabajan en equipo para fomentar la colaboración, el reparto de tareas y la toma de decisiones conjunta durante la investigación sobre “Características de un líder eficaz”.

Aprendizaje basado en proyectos: La creación de un producto final (Canva) permitirá aplicar los conocimientos teóricos a una situación concreta y motivadora, la producción de un podcast, desarrollando competencias clave de forma integrada.

Aprendizaje significativo: El contenido se basa en una realidad cercana a los estudiantes y parte de sus conocimientos previos, lo que facilita la comprensión y la transferencia a la vida real.



PROCESO

• **Introducción: ¿Quién es un líder? (10 minutos)**

Inicia un debate haciendo a los estudiantes preguntas como: “¿Quién te viene a la mente primero cuando escuchas la palabra ‘líder’ y por qué?” o “¿Qué hacen los líderes que ves en la escuela, en los deportes o en las redes sociales?”

Es importante destacar que el liderazgo no se limita a figuras famosas, y que todos pueden liderar según sus propias capacidades.

Explica los objetivos de la lección.

• **Actividad principal: Aplicación y descubrimiento del liderazgo de equipo (40 minutos)**

Presenta la lista de “Características de un líder eficaz” y explica cada característica con ejemplos que puedan resultar familiares para los estudiantes de secundaria (por ejemplo, “un buen comunicador como presidente de la clase”, “un capitán de equipo responsable”).

Divide a los estudiantes en grupos pequeños de 4 o 5 personas.

Asigne a cada grupo una “Tarea de Grupo” (por ejemplo, “Desarrollar un plan de 3 fases para lanzar una nueva campaña de voluntariado en su escuela”, “Establecer reglas y principios para un club de debate en clase”, “Diseñar un evento promocional para un nuevo club estudiantil”).

Indique a los grupos que elijan un “líder” entre ellos (o que se turnen para liderar) para completar la tarea, utilizando diferentes cualidades de liderazgo y trabajo en equipo mientras colaboran con los demás miembros.

Al finalizar la actividad, anime a los grupos a compartir con la clase sus experiencias de liderazgo, los retos a los que se enfrentaron (por ejemplo, la toma de decisiones, los desacuerdos) y las estrategias que aplicaron.

• **Conclusiones: Reflexión y roles futuros (10 minutos)**

Pida a los estudiantes que respondan preguntas como: “¿Cuál fue la lección más importante que aprendiste hoy sobre liderazgo?” o “¿Qué roles de liderazgo te gustaría asumir en tu escuela, proyectos o círculo social en el futuro?”

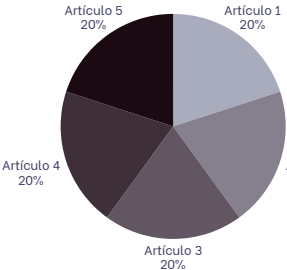
Es importante destacar que todos pueden descubrir su potencial de liderazgo interior, y que estas habilidades se desarrollan con el tiempo.

Responderemos a cualquier comentario o pregunta.



EVALUACIÓN

- Participación activa en los debates de clase y en las actividades grupales.
- Asumir un rol de liderazgo en la tarea grupal de la actividad principal, contribuir al trabajo en equipo y demostrar habilidades para la resolución de problemas.
- Evaluación entre pares (los miembros del grupo evalúan el desempeño del líder y del equipo).



MATERIALES ADICIONALES:

- Se pueden analizar historias o vídeos de jóvenes líderes (por ejemplo, Greta Thunberg, Malala Yousafzai) o de estudiantes líderes exitosos en el ámbito escolar.
- Se pueden abordar brevemente temas más avanzados, como el “Liderazgo Situacional” (adaptar el estilo de liderazgo a la situación).





Funded by
the European Union



Annexes

EYE- Learning Plan for Türkiye Mobility Today's Green Jobs



TITLE: *Developing Leadership Skills*

ESTIMATED TIME: 60 minutes

CLASS / GROUP: students in grades 9 – 11 of High School

CURRICULUM INCLUSION: Fundamentals of entrepreneurship

PREVIOUS KNOWLEDGE: Soft skills, Leadership, Digital competences,

English language

ORGANIZATION: work in groups

OBJECTIVES

- Students will understand that leadership is not just about position, but also about influence, responsibility, and teamwork.
- Students will recognize different leadership qualities and styles (e.g., guiding, motivating, democratic) and discover their own potential leadership styles.
- Students will practice taking on effective leadership roles in school projects, club activities, or peer groups.

PATHWAYS TO BECOMING AN EFFECTIVE LEADER

A good leader is not just someone who gives orders, but also someone who inspires, guides, and develops their team. Here are the key characteristics found in an effective leader:

- **Visionary:** The ability to see the future, set goals, and create a roadmap to achieve those goals. They paint an inspiring picture of the future.
- **Communication Skills:** The ability to express ideas and expectations clearly, concisely, and persuasively. Possesses both speaking and active listening skills.
- **Empathy:** The ability to understand and share the feelings, thoughts, and perspectives of others, and to act accordingly. Sensitivity to the needs of team members.
- **Decision-Making:** The ability to make logical, timely, and correct decisions, even in difficult situations. The courage to take risks when necessary.
- **Responsibility:** Taking ownership of their own actions and the outcomes of their team. The ability to learn from failures.
- **Motivation:** The ability to motivate themselves and others to achieve goals. Instilling confidence in team members and encouraging them.
- **Problem-Solving:** The skill to find creative and effective solutions to challenges encountered.
- **Flexibility and Adaptability:** The ability to quickly adjust to changing circumstances and modify plans when needed.
- **Giving and Receiving Feedback:** Gently offering constructive feedback and being open to feedback for their own development.
- **Integrity and Trustworthiness:** Keeping promises, adhering to ethical values, and setting an example for others.



GROUP TASK CARD 1:

Rules for an In-Class Debate Club

You are going to establish a new “In-Class Debate Club“ to ensure more productive and respectful discussions in your classroom. One person in your group will take the lead. The leader’s task is to define the club’s purpose, create a list of debate topics, and most importantly, develop rules and guidelines to ensure debates occur in a respectful, constructive environment where everyone feels comfortable expressing themselves. Other group members will work with the leader to create the rules and consider potential issues. Finally, you will present your club’s rules and your leadership experience to the class.

Focus: Rule setting, inclusivity, problem-solving, reaching consensus.



GROUP TASK CARD 2:

Planning a New School Event

You are going to organize a brand-new event for your school called “Talent Show Night.“ One person in your group will take the lead and plan this event from start to finish. The leader’s task is to determine a name, date, and location for the event, brainstorm how to attract participants, create a draft budget, and come up with promotion ideas. Other group members will work under the leader’s guidance to develop ideas and determine details. Finally, you will present your event and your leadership experience to the class.

Focus: Vision setting, planning, task delegation, team motivation.

GROUP TASK CARD 3:

Social Responsibility Project Outline

You will design a social responsibility project for your local community (e.g., helping the elderly, environmental cleanup, supporting an animal shelter). One person in your group will take the lead. The leader’s task is to determine the project’s name, purpose, and target audience, and to outline the main steps for implementing the project (finding volunteers, funding, activities). Other group members will brainstorm ideas with the leader and develop the project details. Finally, you will present your project outline and your leadership experience to the class.

Focus: Vision setting, planning, motivation, societal impact.





Funded by
the European Union



Παραρτήματα

ΕΥΕ - Σχέδιο Μάθησης για την Κινητικότητα στην Τουρκία

Οι σημερινές πράσινες θέσεις εργασίας



ΤΙΤΛΟΣ: Ανάπτυξη Ηγετικών Δεξιοτήτων

ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: 60 λεπτά

ΤΑΞΗ / ΟΜΑΔΑ: μαθητές τάξεων 9 – 11 Λυκείου

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ: Βασικές αρχές

επιχειρηματικότητας

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ: Ήπιες δεξιότητες, Ηγεσία, Ψηφιακές ικανότητες,

Αγγλική γλώσσα

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: εργασία σε ομάδες

ΣΤΟΧΟΙ

- Οι μαθητές θα κατανοήσουν ότι η ηγεσία δεν αφορά μόνο τη θέση, αλλά και την επιρροή, την ευθύνη και την ομαδική εργασία.
- Οι μαθητές θα αναγνωρίσουν διαφορετικές ηγετικές ικανότητες και στυλ (π.χ. καθοδήγηση, παρακίνηση, δημοκρατία) και θα ανακαλύψουν τα δικά τους πιθανά ηγετικά στυλ.
- Οι μαθητές θα εξασκηθούν στην ανάληψη αποτελεσματικών ηγετικών ρόλων σε σχολικά έργα, δραστηριότητες συλλόγων ή ομάδες συνομηλίκων.

ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΈΝΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΗΓΕΤΗΣ

Ένας καλός ηγέτης δεν είναι απλώς κάποιος που δίνει εντολές, αλλά και κάποιος που εμπνέει, καθοδηγεί και αναπτύσσει την ομάδα του. Ακολουθούν τα βασικά χαρακτηριστικά ενός αποτελεσματικού ηγέτη:

- Οραματιστής:** Η ικανότητα να βλέπεις το μέλλον, να θέτεις στόχους και να δημιουργείς έναν οδικό χάρτη για την επίτευξή τους. Σκιαγραφούν μια εμπνευσμένη εικόνα του μέλλοντος.
- Δεξιότητες Επικοινωνίας:** Η ικανότητα να εκφράζει κανείς ιδέες και προσδοκίες με σαφήνεια, συνοπτικότητα και πειστικότητα. Διαθέτει δεξιότητες τόσο ομιλίας όσο και ενεργητικής ακρόασης.
- Ενσυναίσθηση:** Η ικανότητα να κατανοεί κανείς και να μοιράζεται τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις απόψεις των άλλων, και να ενεργεί ανάλογα. Ευαισθησία στις ανάγκες των μελών της ομάδας.
- Λήψη Αποφάσεων:** Η ικανότητα λήψης λογικών, έγκαιρων και σωστών αποφάσεων, ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις. Το θάρρος να αναλαμβάνει κανείς ρίσκα όταν είναι απαραίτητο.
- Ευθύνη:** Ανάληψη ευθύνης για τις δικές τους ενέργειες και τα αποτελέσματα της ομάδας τους. Η ικανότητα να μαθαίνουν από τις αποτυχίες.
- Κίνητρο:** Η ικανότητα να παρακινούν τον εαυτό τους και τους άλλους για την επίτευξη στόχων. Ενσταλάζοντας εμπιστοσύνη στα μέλη της ομάδας και ενθαρρύνοντάς τα.
- Επίλυση Προβλημάτων:** Η δεξιότητα εύρεσης δημιουργικών και αποτελεσματικών λύσεων σε προκλήσεις που αντιμετωπίζονται.
- Ευελιξία και Προσαρμοστικότητα:** Η ικανότητα γρήγορης προσαρμογής στις μεταβαλλόμενες συνθήκες και τροποποίησης σχεδίων όταν χρειάζεται.
- Παροχή και Λήψη Ανατροφοδότησης:** Προσφέροντας ήπια επικοινωνιακή ανατροφοδότηση και όντας ανοιχτοί σε ανατροφοδότηση για τη δική τους ανάπτυξη.
- Ακεραιότητα και Αξιοπιστία:** Τήρηση υποσχέσεων, προσήλωση σε ηθικές αξίες και παραδειγματισμός για τους άλλους.

ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ 1:

Κανόνες για μια Λέσχη Συζήτησης στην Τάξη

Θα δημιουργήσετε μια νέα «Λέσχη Συζήτησης στην Τάξη» για να διασφαλίσετε πιο παραγωγικές και σεβαστές συζητήσεις στην τάξη σας. Ένα άτομο από την ομάδα σας θα αναλάβει την ηγεσία. Το καθήκον του αρχηγού είναι να καθορίσει τον σκοπό της λέσχης, να δημιουργήσει μια λίστα με θέματα συζήτησης και, το πιο σημαντικό, να αναπτύξει κανόνες και κατευθυντήριες γραμμές για να διασφαλίσει ότι οι συζητήσεις θα διεξάγονται σε ένα σεβαστό και επικοινωνιακό περιβάλλον όπου όλοι θα αισθάνονται άνετα να εκφράζονται. Άλλα μέλη της ομάδας θα συνεργαστούν με τον αρχηγό για να δημιουργήσουν τους κανόνες και να εξετάσουν πιθανά ζητήματα. Τέλος, θα παρουσιάσετε τους κανόνες της λέσχης σας και την ηγετική σας εμπειρία στην τάξη.

Εστίαση: Καθορισμός κανόνων, συμπερίληψη, επίλυση προβλημάτων, επίτευξη συναίνεσης.



ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ 2:

Σχεδιασμός μιας νέας σχολικής εκδήλωσης

Θα οργανώσετε μια ολοκαίνουργια εκδήλωση για το σχολείο σας με τίτλο «Βραδιά Επιδείξεων Ταλέντων». Ένα άτομο από την ομάδα σας θα αναλάβει την πρωτοβουλία και θα σχεδιάσει αυτήν την εκδήλωση από την αρχή μέχρι το τέλος. Το έργο του αρχηγού είναι να καθορίσει ένα όνομα, μια ημερομηνία και μια τοποθεσία για την εκδήλωση, να σκεφτεί πώς να προσελκύσει συμμετέχοντες, να δημιουργήσει ένα προσχέδιο προϋπολογισμού και να καταλήξει σε ιδέες προώθησης. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα εργαστούν υπό την καθοδήγηση του αρχηγού για να αναπτύξουν ιδέες και να καθορίσουν λεπτομέρειες. Τέλος, θα παρουσιάσετε την εκδήλωσή σας και την ηγετική σας εμπειρία στην τάξη.

- Εστίαση:** Καθορισμός οράματος, σχεδιασμός, ανάθεση εργασιών, κίνητρο ομάδας.

ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ 3:

Περίγραμμα Έργου Κοινωνικής Ευθύνης

Θα σχεδιάσετε ένα έργο κοινωνικής ευθύνης για την τοπική σας κοινότητα (π.χ. βοήθεια σε ηλικιωμένους, καθαρισμός περιβάλλοντος, υποστήριξη ενός καταφυγίου ζώων). Ένα άτομο από την ομάδα σας θα αναλάβει την ηγεσία. Το καθήκον του αρχηγού είναι να καθορίσει το όνομα, τον σκοπό και το κοινό-στόχο του έργου, και να σκιαγραφήσει τα κύρια βήματα για την εφαρμογή του έργου (εύρεση εθελοντών, χρηματοδότηση, δραστηριότητες). Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα ανταλλάξουν ιδέες με τον αρχηγό και θα αναπτύξουν τις λεπτομέρειες του έργου. Τέλος, θα παρουσιάσετε το περίγραμμα του έργου σας και την ηγετική σας εμπειρία στην τάξη.

- Εστίαση:** Καθορισμός οράματος, σχεδιασμός, κίνητρα, κοινωνικός αντίκτυπος.





Funded by
the European Union



Anexidades

EYE - Plan de aprendizaje para la movilidad en Turquía

Empleos verdes en la actualidad



TÍTULO: *Desarrollando habilidades de liderazgo*

TIEMPO ESTIMADO: 60 minutos

CLASE/GRUPO: estudiantes de 9.º a 11.º grado de secundaria

CONTENIDO DEL CURRÍCULO: Fundamentos del emprendimiento

CONOCIMIENTOS PREVIOS: Habilidades blandas, liderazgo, competencias digitales, idioma inglés

ORGANIZACIÓN: trabajo en grupo

OBJETIVOS

- Los estudiantes comprenderán que el liderazgo no se trata solo de la posición, sino también de la influencia, la responsabilidad y el trabajo en equipo.
- Los estudiantes reconocerán diferentes cualidades y estilos de liderazgo (por ejemplo, orientador, motivador, democrático) y descubrirán sus propios estilos de liderazgo potenciales.
- Los estudiantes practicarán asumiendo roles de liderazgo efectivos en proyectos escolares, actividades de clubes o grupos de compañeros.

CAMINOS PARA CONVERTIRSE EN UN LÍDER EFICAZ

Un buen líder no es solo alguien que da órdenes, sino también alguien que inspira, guía y desarrolla a su equipo. Estas son las características clave de un líder eficaz:

- **Visionario:** Posee la capacidad de prever el futuro, fijar metas y crear un plan para alcanzarlas. Ofrece una visión inspiradora del futuro.
- **Habilidades comunicativas:** Capacidad para expresar ideas y expectativas de forma clara, concisa y persuasiva. Posee habilidades tanto para hablar como para escuchar activamente.
- **Empatía:** La capacidad de comprender y compartir los sentimientos, pensamientos y perspectivas de los demás, y de actuar en consecuencia. Sensibilidad a las necesidades de los miembros del equipo.
- **Toma de decisiones:** La capacidad de tomar decisiones lógicas, oportunas y correctas, incluso en situaciones difíciles. El coraje para asumir riesgos cuando sea necesario.
- **Responsabilidad:** Asumir la responsabilidad de sus propias acciones y de los resultados de su equipo. La capacidad de aprender de los fracasos.
- **Motivación:** La capacidad de motivarse a sí mismos y a los demás para lograr objetivos. Infundir confianza en los miembros del equipo y alentarlos.
- **Resolución de problemas:** La habilidad para encontrar soluciones creativas y efectivas a los desafíos que se presentan.
- **Flexibilidad y adaptabilidad:** La capacidad de ajustarse rápidamente a las circunstancias cambiantes y modificar los planes cuando sea necesario.
- **Dar y recibir retroalimentación:** Ofrecer amablemente comentarios constructivos y estar abierto a recibirlos para su propio desarrollo.
- **Integridad y confiabilidad:** Cumplir las promesas, adherirse a los valores éticos y dar ejemplo a los demás.



TARJETA DE TAREA GRUPAL 1:

Reglas para un club de debate en clase

Van a crear un nuevo “Club de Debate en Clase” para fomentar debates más productivos y respetuosos. Una persona de su grupo liderará el club. Su tarea será definir el propósito del club, crear una lista de temas de debate y, sobre todo, desarrollar las reglas y directrices para asegurar que los debates se desarrollen en un ambiente respetuoso y constructivo donde todos se sientan cómodos expresándose. Los demás miembros del grupo colaborarán con el líder para crear las reglas y considerar posibles problemas. Finalmente, presentarán las reglas del club y su experiencia de liderazgo a la clase.

Enfoque: Establecimiento de normas, inclusión, resolución de problemas, consecución de consensos.



TARJETA DE TAREA GRUPAL 2:

Planificando un nuevo evento escolar

Van a organizar un evento totalmente nuevo para su escuela llamado “Noche de Talentos”. Una persona de su grupo liderará la planificación del evento de principio a fin. Su tarea será determinar el nombre, la fecha y el lugar del evento, idear estrategias para atraer participantes, elaborar un presupuesto preliminar y proponer ideas para la promoción. Los demás miembros del grupo trabajarán bajo su dirección para desarrollar ideas y definir los detalles. Finalmente, presentarán su evento y su experiencia de liderazgo a la clase.

- **Enfoque:** Definición de la visión, planificación, delegación de tareas, motivación del equipo.

TARJETA DE TAREA GRUPAL 3:

Esquema del proyecto de responsabilidad social

Diseñarás un proyecto de responsabilidad social para tu comunidad local (por ejemplo, ayudar a personas mayores, limpiar el medio ambiente, apoyar un refugio de animales). Una persona de tu grupo liderará el proyecto. Su tarea será determinar el nombre, el propósito y el público objetivo, así como definir los pasos principales para su implementación (búsqueda de voluntarios, financiación, actividades). Los demás miembros del grupo aportarán ideas junto con el líder y desarrollarán los detalles del proyecto. Finalmente, presentarás el esquema de tu proyecto y tu experiencia de liderazgo a la clase.

- **Enfoque:** Definición de la visión, planificación, motivación, impacto social.





Funded by
the European Union



Annexes

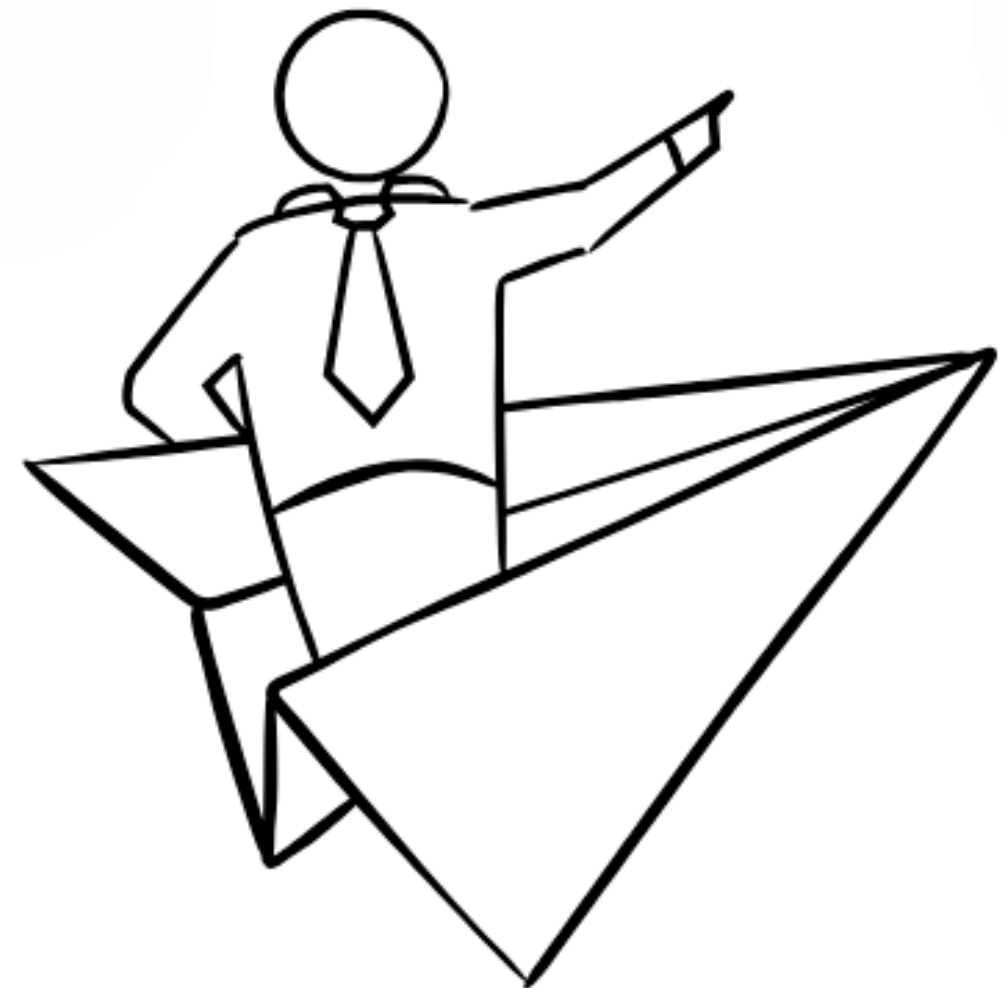
EYE- Learning Plan for Türkiye Mobility

Today's Green Jobs



Developing Leadership Skills

6 tips to Boost your LEADERSHIP SKILLS



Embrace Lifelong Learning

1

Stay curious and continually seek knowledge through books, courses, and mentors



Build Emotional Intelligence

2

Understand and manage your emotions, and empathize with others to foster trust



Communicate Effectively

3

Clarity and active listening are essential to motivate and inspire



Take Initiative

4

Look for opportunities to lead, no matter how small the task may seem



Seek Feedback

5

Actively ask for feedback and use it to refine your approach



Lead by Example

6

Show integrity, consistency, and a strong work ethic to inspire your team





Funded by
the European Union



Παραρτήματα

ΕΥΕ - Σχέδιο Μάθησης για την Κινητικότητα στην Τουρκία

Οι σημερινές πράσινες θέσεις εργασίας



Ανάπτυξη Ηγετικών Δεξιοτήτων

6 tips to Boost your LEADERSHIP SKILLS



Embrace Lifelong Learning

1

Stay curious and continually seek knowledge through books, courses, and mentors



Build Emotional Intelligence

2

Understand and manage your emotions, and empathize with others to foster trust



Communicate Effectively

3

Clarity and active listening are essential to motivate and inspire



Take Initiative

4

Look for opportunities to lead, no matter how small the task may seem



Seek Feedback

5

Actively ask for feedback and use it to refine your approach



Lead by Example

6

Show integrity, consistency, and a strong work ethic to inspire your team





Funded by
the European Union



Anexidades

EYE - Plan de aprendizaje para la movilidad en Turquía

Empleos verdes en la actualidad



Desarrollando habilidades de liderazgo

6 tips to Boost your LEADERSHIP SKILLS



Embrace Lifelong Learning

1

Stay curious and continually seek knowledge through books, courses, and mentors



Build Emotional Intelligence

2

Understand and manage your emotions, and empathize with others to foster trust



Communicate Effectively

3

Clarity and active listening are essential to motivate and inspire



Take Initiative

4

Look for opportunities to lead, no matter how small the task may seem



Seek Feedback

5

Actively ask for feedback and use it to refine your approach



Lead by Example

6

Show integrity, consistency, and a strong work ethic to inspire your team





Funded by
the European Union



EYE- Learning Plan for Türkiye Mobility

Today's Green Jobs



TITLE: *Developing Stress Management Skills*

ESTIMATED TIME: 60 minutes

CLASS / GROUP: students in grades 9 – 11 of High School

CURRICULUM INCLUSION: Fundamentals of entrepreneurship

PREVIOUS KNOWLEDGE: Soft skills, Stress Management, Digital competences,
English language

ORGANIZATION: work in groups

OBJECTIVES

- Students will understand what stress is, its causes (academic, social, personal), and its physical/emotional effects on the body.
- Students will identify various healthy coping strategies for stress (e.g., time management, breathing exercises, physical activity, social support) and be able to apply them personally.
- Students will gain the ability to identify their own personal stress triggers and develop proactive and effective management plans for these triggers.

TEACHING ENVIRONMENT & MATERIALS

- Virtual contact through Teams
- Internet access
- Infographic in Canva
- Whiteboard or digital presentation tool
- “What is Stress? Symptoms and Sources“ handout/presentation
- “Stress-Reducing Techniques Box“ (Cards containing various stress management techniques: Deep breathing, Mindfulness, Listening to music, Going for a walk, Journaling, etc.)
- “Personal Stress Management Planner“ worksheet (for students to create their own plans)

METHODS

- **Cooperative learning:** Students work in teams to encourage collaboration, task sharing and joint decision-making during the research on “What is Stress? Symptoms and Sources“
- **Project-based learning:** The creation of a final product (Canva) will allow the application of theoretical knowledge to a concrete and motivating situation, the production of a Podcast, developing key competencies in an integrated way.
- **Meaningful learning:** The content is based on a reality close to the students and builds on their prior knowledge, which facilitates understanding and transfer to real life.



PROCESS

1. Introduction: Confronting Stress (10 minutes)

- Start a discussion by asking students questions like: “What stresses you out the most? (Exams, social pressure, future anxiety, etc.)“ or “What changes do you notice in your body or mood when you feel stressed?“
- Emphasize that stress is a natural part of life but that it is manageable. State that stress management skills are important not only for exam periods but for all of life.
- Explain the objectives of the lesson.

2. Main Activity: Exploring Stress Management Techniques and Personal Planning (40 minutes)

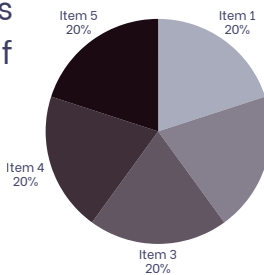
- Present the “What is Stress? Symptoms and Sources“ handout. Explain how stress affects our bodies and its common symptoms.
- Discuss common stress sources that high school students frequently encounter.
- Introduce the “Stress-Reducing Techniques Box.“ Divide students into small groups. Ask each group to pick a few cards from the box and briefly research or share what they know about the techniques they picked.
- **Practical Exercise:** Lead the class through one or two simple and effective stress-reducing techniques. For example:
 - *A short deep breathing exercise: (Breathe in through the nose for 4 seconds, hold for 7 seconds, exhale slowly through the mouth for 8 seconds)
 - *A mini-mindfulness exercise: (5-4-3-2-1 senses focus: 5 things you can see, 4 things you can feel, 3 things you can hear, 2 things you can smell, 1 thing you can taste)
- **Personal Planning:** Distribute the “Personal Stress Management Planner“ worksheet. Ask students to write down their own stress triggers and identify 2-3 different stress management techniques they could use when they encounter these triggers. Encourage students to think about and share how they can implement these plans.

3. Wrap-Up: Reflection and Continuous Improvement (10 minutes)

- Ask students to answer questions like: “Which of the stress management techniques you learned today do you find most applicable for yourself and why?“
- Emphasize that stress management is a personal journey and that different techniques work for different people, requiring continuous practice.
- Address any feedback and questions.

EVALUATION

- Active participation in class discussions and practical exercises.
- Level of awareness regarding stress symptoms and management techniques.
- Completion of the “Personal Stress Management Planner“ and the feasibility of the plan.



ADDITIONAL MATERIALS

- Short animations or informative videos about stress management or mindfulness can be watched.
- Students can be asked to keep a “Stress Journal“ for a week, tracking their stress levels and the coping techniques they used.





Funded by
the European Union



ΕΥΕ - Σχέδιο Μάθησης για την Κινητικότητα στην Τουρκία

Οι σημερινές πράσινες θέσεις εργασίας



ΤΙΤΛΟΣ: **Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Διαχείρισης Άγχους**

ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: 60 λεπτά

ΤΑΞΗ / ΟΜΑΔΑ: μαθητές τάξεων 9 - 11 Λυκείου

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ: Βασικές αρχές

επιχειρηματικότητας

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ: Ήπιες δεξιότητες, Διαχείριση άγχους, Ψηφιακές ικανότητες,

Αγγλική γλώσσα

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: εργασία σε ομάδες

ΣΤΟΧΟΙ

- Οι μαθητές θα κατανοήσουν τι είναι το άγχος, τις αιτίες του (ακαδημαϊκές, κοινωνικές, προσωπικές) και τις σωματικές/συναισθηματικές του επιπτώσεις στο σώμα.
- Οι μαθητές θα εντοπίσουν διάφορες υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες (π.χ. διαχείριση χρόνου, ασκήσεις αναπνοής, σωματική δραστηριότητα, κοινωνική υποστήριξη) και θα είναι σε θέση να τις εφαρμόσουν προσωπικά.
- Οι φοιτητές θα αποκτήσουν την ικανότητα να εντοπίζουν τα δικά τους προσωπικά αίτια άγχους και να αναπτύξουν προληπτικά και αποτελεσματικά σχέδια διαχείρισης για αυτά τα αίτια.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ & ΥΛΙΚΑ

- Εικονική επαφή μέσω του Teams
 - πρόσβαση στο Διαδίκτυο
 - Πληροφοριακό γράφημα στο Canva
 - Λευκός πίνακας ή εργαλείο ψηφιακής παρουσίασης
- Φυλλάδιο/παρουσίαση “Τι είναι το άγχος; Συμπτώματα και πηγές”
- “Κουτί Τεχνικών Μείωσης του Στρες” (Κάρτες που περιέχουν διάφορες τεχνικές διαχείρισης του στρες: Βαθιά αναπνοές, Ενσυνειδητότητα, Ακρόαση μουσικής, Βόλτα, Καταγραφή σε ημερολόγιο, κ.λπ.)
 - Φύλλο εργασίας «Προσωπικός Σχεδιασμός Διαχείρισης Άγχους» (για τους μαθητές να δημιουργήσουν τα δικά τους σχέδια)

ΜΕΘΟΔΟΙ

Συνεργατική μάθηση: Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες για να ενθαρρύνουν τη συνεργασία, την κατανομή εργασιών και την κοινή λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια της έρευνας με θέμα «Τι είναι το άγχος; Συμπτώματα και πηγές».

Μάθηση μέσω έργων: Η δημιουργία ενός τελικού προϊόντος (Canva) θα επιτρέψει την εφαρμογή θεωρητικών γνώσεων σε μια συγκεκριμένη και ενθαρρυντική κατάσταση, την παραγωγή ενός Podcast, αναπτύσσοντας βασικές ικανότητες με ολοκληρωμένο τρόπο.

Ουσιαστική μάθηση: Το περιεχόμενο βασίζεται σε μια πραγματικότητα που είναι κοντά στους μαθητές και βασίζεται στις προηγούμενες γνώσεις τους, γεγονός που διευκολύνει την κατανόηση και τη μεταφορά στην πραγματική ζωή.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Εισαγωγή: Αντιμετώπιση του στρες (10 λεπτά)

- Ξεκινήστε μια συζήτηση κάνοντας στους μαθητές ερωτήσεις όπως: «Τι σας αγχώνει περισσότερο; (Εξετάσεις, κοινωνική πίεση, άγχος για το μέλλον, κ.λπ.)» ή «Ποιες αλλαγές παρατηρείτε στο σώμα ή τη διάθεσή σας όταν νιώθετε άγχος;»

Τονίστε ότι το άγχος είναι ένα φυσικό μέρος της ζωής, αλλά είναι διαχειρίσιμο. Αναφέρετε ότι οι δεξιότητες διαχείρισης του άγχους είναι σημαντικές όχι μόνο για τις περιόδους εξετάσεων αλλά για όλη τη ζωή.

Εξηγήστε τους στόχους του μαθήματος.

Κύρια Δραστηριότητα: Εξερεύνηση Τεχνικών Διαχείρισης Στρες και Προσωπικού Σχεδιασμού (40 λεπτά)

- Παρουσιάστε το φυλλάδιο με τίτλο «Τι είναι το άγχος; Συμπτώματα και πηγές». Εξηγήστε πώς το άγχος επηρεάζει το σώμα μας και τα συνηθισμένα συμπτώματά του.

Συζητήστε συνήθεις πηγές άγχους που αντιμετωπίζουν συχνά οι μαθητές λυκείου.

Παρουσιάστε το «Κουτί Τεχνικών Μείωσης του Στρες». Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες. Ζητήστε από κάθε ομάδα να διαλέξει μερικές κάρτες από το κουτί και να ερευνήσει σύντομα ή να μοιραστεί τι γνωρίζει για τις τεχνικές που επέλεξε.

- Πρακτική Άσκηση: Καθοδηγήστε την τάξη μέσα από μία ή δύο απλές και αποτελεσματικές τεχνικές μείωσης του στρες. Για παράδειγμα:

- *Μια σύντομη άσκηση βαθιάς αναπνοής: (Εισπνεύστε από τη μύτη για 4 δευτερόλεπτα, κρατήστε την αναπνοή σας για 7 δευτερόλεπτα, εκπνεύστε αργά από το στόμα για 8 δευτερόλεπτα) *Μια μίνι άσκηση ενσυνειδητότητας: (Εστίαση 5-4-3-2-1 αισθήσεων: 5 πράγματα που μπορείτε να δείτε, 4 πράγματα που μπορείτε να νιώσετε, 3 πράγματα που μπορείτε να ακούσετε, 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε, 1 πράγμα που μπορείτε να γευτείτε)

Προσωπικός Σχεδιασμός: Μοιράστε το φύλλο εργασίας «Προσωπικός Σχεδιασμός Διαχείρισης Άγχους». Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τους δικούς τους παράγοντες που πυροδοτούν το άγχος και να εντοπίσουν 2-3 διαφορετικές τεχνικές διαχείρισης του άγχους που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν όταν αντιμετωπίζουν αυτούς τους παράγοντες. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν και να μοιραστούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτά τα σχέδια.

Σύνοψη: Στοχασμός και Συνεχής Βελτίωση (10 λεπτά)

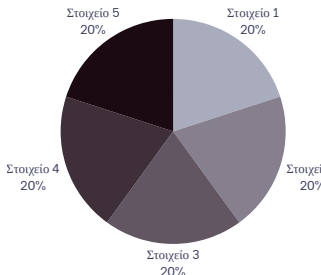
Ζητήστε από τους μαθητές να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως: «Ποιες από τις τεχνικές διαχείρισης του στρες που μάθατε σήμερα θεωρείτε πιο εφαρμόσιμες για τον εαυτό σας και γιατί;»

- Τονίστε ότι η διαχείριση του στρες είναι ένα προσωπικό ταξίδι και ότι διαφορετικές τεχνικές λειτουργούν για διαφορετικούς ανθρώπους, απαιτώντας συνεχή εξάσκηση.

Απαντήστε σε τυχόν σχόλια και ερωτήσεις.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Ενεργή συμμετοχή σε συζητήσεις στην τάξη και σε πρακτικές ασκήσεις.
- Επίπεδο επίγνωσης σχετικά με τα συμπτώματα του στρες και τις τεχνικές διαχείρισης.
- Ολοκλήρωση του «Σχεδίου Διαχείρισης Προσωπικού Άγχους» και η σκοπιμότητα του σχεδίου.



ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΥΛΙΚΑ

- Μπορούν να παρακολουθηθούν σύντομα κινούμενα σχέδια ή ενημερωτικά βίντεο σχετικά με τη διαχείριση του στρες ή την ενσυνειδητότητα.
- Μπορεί να ζητηθεί από τους μαθητές να κρατούν ένα «Ημερολόγιο Στρες» για μια εβδομάδα, καταγράφοντας τα επίπεδα άγχους τους και τις τεχνικές αντιμετώπισης που χρησιμοποίησαν.





Funded by
the European Union



EYE - Plan de aprendizaje para la movilidad en Turquía

Empleos verdes en la actualidad



TÍTULO: **Desarrollar habilidades para el manejo del estrés**

TIEMPO ESTIMADO: 60 minutos

CLASE/GRUPO: estudiantes de 9.º a 11.º grado de secundaria

CONTENIDO DEL CURRÍCULO: Fundamentos del emprendimiento

CONOCIMIENTOS PREVIOS: Habilidades blandas, Manejo del estrés,

Competencias digitales, Idioma inglés

ORGANIZACIÓN: trabajo en grupo

OBJETIVOS

- Los estudiantes comprenderán qué es el estrés, sus causas (académicas, sociales, personales) y sus efectos físicos y emocionales en el cuerpo.
- Los estudiantes identificarán diversas estrategias saludables para afrontar el estrés (por ejemplo, gestión del tiempo, ejercicios de respiración, actividad física, apoyo social) y podrán aplicarlas personalmente.
- Los estudiantes adquirirán la capacidad de identificar sus propios factores desencadenantes de estrés y desarrollar planes de gestión proactivos y eficaces para afrontarlos.

ENTORNO Y MATERIALES DIDÁCTICOS

- Contacto virtual a través de Teams
- acceso a Internet
- Infografía en Canva
- Pizarra blanca o herramienta de presentación digital
- ¿Qué es el estrés? Síntomas y causas (documento/presentación)
- “Caja de técnicas para reducir el estrés” (Tarjetas con diversas técnicas para el manejo del estrés: respiración profunda, atención plena, escuchar música, dar un paseo, escribir un diario, etc.)
- Hoja de trabajo “Planificador personal de manejo del estrés” (para que los estudiantes creen sus propios planes)

MÉTODOS

Aprendizaje cooperativo: Los estudiantes trabajan en equipo para fomentar la colaboración, el reparto de tareas y la toma de decisiones conjunta durante la investigación sobre “¿Qué es el estrés? Síntomas y causas”.

Aprendizaje basado en proyectos: La creación de un producto final (Canva) permitirá aplicar los conocimientos teóricos a una situación concreta y motivadora, la producción de un podcast, desarrollando competencias clave de forma integrada.

Aprendizaje significativo: El contenido se basa en una realidad cercana a los estudiantes y parte de sus conocimientos previos, lo que facilita la comprensión y la transferencia a la vida real.



PROCESO

Introducción: Cómo afrontar el estrés (10 minutos)

- Inicie un debate haciendo a los estudiantes preguntas como: “¿Qué es lo que más les estresa? (Exámenes, presión social, ansiedad por el futuro, etc.)” o “¿Qué cambios notan en su cuerpo o estado de ánimo cuando se sienten estresados?”.

Enfatiza que el estrés es una parte natural de la vida, pero que se puede manejar. Indica que las habilidades para manejar el estrés son importantes no solo durante los períodos de exámenes, sino en todos los aspectos de la vida.

Explica los objetivos de la lección.

Actividad principal: Exploración de técnicas de manejo del estrés y planificación personal (40 minutos)

- Presente el folleto “¿Qué es el estrés? Síntomas y causas”. Explique cómo el estrés afecta a nuestro cuerpo y cuáles son sus síntomas más comunes.

Analice las fuentes comunes de estrés que suelen encontrar los estudiantes de secundaria.

Presente la “Caja de Técnicas para Reducir el Estrés”. Divida a los estudiantes en grupos pequeños. Pida a cada grupo que elija algunas tarjetas de la caja y que investigue brevemente o comparta lo que sabe sobre las técnicas que eligieron.

- Ejercicio práctico: Guíe a la clase a través de una o dos técnicas sencillas y efectivas para reducir el estrés. Por ejemplo:

- *Un breve ejercicio de respiración profunda: (Inhala por la nariz durante 4 segundos, mantén la respiración durante 7 segundos, exhala lentamente por la boca durante 8 segundos) *Un mini ejercicio de atención plena: (Enfócate en los 5-4-3-2-1 sentidos: 5 cosas que puedes ver, 4 cosas que puedes sentir, 3 cosas que puedes oír, 2 cosas que puedes oler, 1 cosa que puedes saborear)

Planificación personal: Distribuye la hoja de trabajo “Planificador personal de manejo del estrés”. Pide a los estudiantes que anoten sus propios factores desencadenantes del estrés e identifiquen 2 o 3 técnicas diferentes de manejo del estrés que podrían usar cuando se encuentren con estos factores. Anímalos a reflexionar y compartir cómo pueden implementar estos planes.

Conclusiones: Reflexión y mejora continua (10 minutos)

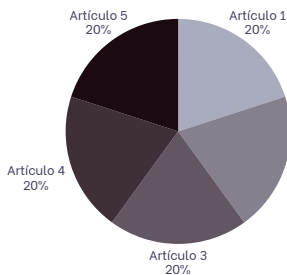
Pida a los estudiantes que respondan preguntas como: “¿Cuál de las técnicas de manejo del estrés que aprendieron hoy les resulta más aplicable a ustedes mismos y por qué?”

- Es importante destacar que el manejo del estrés es un proceso personal y que diferentes técnicas funcionan para diferentes personas, requiriendo práctica continua.

Responderemos a cualquier comentario o pregunta.

EVALUACIÓN

- Participación activa en los debates de clase y en los ejercicios prácticos.
- Nivel de conocimiento sobre los síntomas del estrés y las técnicas para manejarlo.
- Finalización del “Planificador Personal de Gestión del Estrés” y evaluación de la viabilidad del plan.



MATERIALES ADICIONALES

- Se pueden ver animaciones cortas o vídeos informativos sobre el manejo del estrés o la atención plena.
- Se puede pedir a los estudiantes que lleven un “Diario de estrés” durante una semana, registrando sus niveles de estrés y las técnicas que utilizaron para afrontarlo.





Funded by
the European Union



Annexes

EYE- Learning Plan for Türkiye Mobility

Today's Green Jobs



TITLE: *Developing Stress Management Skills*

ESTIMATED TIME: 60 minutes

CLASS / GROUP: students in grades 9 – 11 of High School

CURRICULUM INCLUSION: Fundamentals of entrepreneurship

PREVIOUS KNOWLEDGE: Soft skills, Stress Management, Digital competences,
English language

ORGANIZATION: work in groups

OBJECTIVES

- Students will understand what stress is, its causes (academic, social, personal), and its physical/emotional effects on the body.
- Students will identify various healthy coping strategies for stress (e.g., time management, breathing exercises, physical activity, social support) and be able to apply them personally.
- Students will gain the ability to identify their own personal stress triggers and develop proactive and effective management plans for these triggers.

WHAT IS STRESS? SYMPTOMS AND SOURCES HANDOUT

Understanding Stress: Causes, Symptoms, and Its Effects on Our Body

Stress is a part of life, and we all experience it at different levels at various times. Stress usually arises when we feel that the demands of a situation outweigh our ability to cope with it.

Common Symptoms of Stress

- **Physical Symptoms:**
 - Headaches, muscle tension (especially in the neck and shoulders)
 - Stomach problems (abdominal pain, nausea)
 - Sleep problems (insomnia or excessive sleeping)
 - Fatigue, low energy
 - Rapid heartbeat, chest pain
 - Frequent illness (weakened immune system)
- **Mental Symptoms:**
 - Difficulty focusing and concentrating
 - Forgetfulness
 - Difficulty making decisions
 - Constant worry or negative thoughts
 - Learning difficulties
- **Emotional Symptoms:**
 - Tension, irritability, anger
 - Restlessness, helplessness
 - Anxiety, panic
 - Loss of motivation, apathy
 - Depression, unhappiness
- **Behavioral Symptoms:**
 - Social withdrawal, desire to be alone
 - Changes in appetite (overeating or loss of appetite)
 - Increased consumption of alcohol or caffeine
 - Nervous habits like nail-biting or hair-pulling
 - Procrastination

Common Stress Sources for High School Students

- **Academic Pressure:**
Exams, homework, high expectations for grades, university application process.
- **Social Pressure:**
Peer relationships, friendship problems, seeking acceptance on social media.
- **Family Situations:**
Family conflicts, expectations, health issues of family members.
- **Future Anxiety:**
Career choices, preparing for university, uncertainty.
- **Personal Expectations:**
Overburdening oneself, perfectionism.
- **Time Management:**
Busy class schedule, extracurricular activities, lack of sleep.





Funded by
the European Union



Παραρτήματα

ΕΥΕ - Σχέδιο Μάθησης για την Κινητικότητα στην Τουρκία

Οι σημερινές πράσινες θέσεις εργασίας



ΤΙΤΛΟΣ: **Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Διαχείρισης Άγχους**

ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: 60 λεπτά

ΤΑΞΗ / ΟΜΑΔΑ: μαθητές τάξεων 9 - 11 Λυκείου

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ: Βασικές αρχές

επιχειρηματικότητας

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ: Ήπιες δεξιότητες, Διαχείριση άγχους, Ψηφιακές

ικανότητες, Αγγλική γλώσσα

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: εργασία σε ομάδες

ΣΤΟΧΟΙ

- Οι μαθητές θα κατανοήσουν τι είναι το άγχος, τις αιτίες του (ακαδημαϊκές, κοινωνικές, προσωπικές) και τις σωματικές/ συναισθηματικές του επιπτώσεις στο σώμα.
- Οι μαθητές θα εντοπίσουν διάφορες υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες (π.χ. διαχείριση χρόνου, ασκήσεις αναπνοής, σωματική δραστηριότητα, κοινωνική υποστήριξη) και θα είναι σε θέση να τις εφαρμόσουν προσωπικά.
- Οι φοιτητές θα αποκτήσουν την ικανότητα να εντοπίζουν τα δικά τους προσωπικά αίτια άγχους και να αναπτύσσουν προληπτικά και αποτελεσματικά σχέδια διαχείρισης για αυτά τα αίτια.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΆΓΧΟΣ; ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ - ΦΥΛΛΑΔΙΟ

Κατανόηση του στρες: Αιτίες, συμπτώματα και οι επιπτώσεις του στο σώμα μας

Το άγχος είναι μέρος της ζωής και όλοι το βιώνουμε σε διαφορετικά επίπεδα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Το άγχος συνήθως προκύπτει όταν νιώθουμε ότι οι απαιτήσεις μιας κατάστασης υπερτερούν της ικανότητάς μας να την αντιμετωπίσουμε.

Συνήθη συμπτώματα στρες

• **Σωματικά συμπτώματα:**

Πονοκέφαλοι, μυϊκή ένταση (ειδικά στον αυχένα και τους ώμους)
Στομαχικά προβλήματα (κοιλιακός πόνος, ναυτία)
Προβλήματα ύπνου (αϋπνία ή υπερβολικός ύπνος)
Κόπωση, χαμηλή ενέργεια
Ταχυπαλμία, πόνος στο στήθος
Συχνές ασθένειες (εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα)

• **Ψυχικά συμπτώματα:**

Δυσκολία εστίασης και συγκέντρωσης
Αμνησία
Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων
Συνεχής ανησυχία ή αρνητικές σκέψεις
Μαθησιακές δυσκολίες

• **Συναισθηματικά συμπτώματα:**

Ένταση, ευερεθιστότητα, θυμός
Ανησυχία, αδυναμία
Άγχος, πανικός
Απώλεια κινήτρου, απάθεια
Κατάθλιψη, δυστυχία

• **Συμπτώματα συμπεριφοράς:**

Κοινωνική απόσυρση, επιθυμία για μοναξιά
Αλλαγές στην όρεξη (υπερφαγία ή απώλεια όρεξης)
Αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ ή καφεΐνης
Νευρικές συνήθειες όπως το δάγκωμα των νυχιών ή το τράβηγμα μαλλιών
Αναβολή

Κοινές πηγές άγχους για μαθητές λυκείου

• **Ακαδημαϊκή Πίεση:**

Εξετάσεις, εργασίες για το σπίτι, υψηλές προσδοκίες για βαθμούς, διαδικασία υποβολής αιτήσεων για το πανεπιστήμιο.

• **Κοινωνική πίεση:**

Σχέσεις με συνομηλίκους, προβλήματα φίλης, αναζήτηση αποδοχής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

• **Οικογενειακές Καταστάσεις:**

Οικογενειακές συγκρούσεις, προσδοκίες, προβλήματα υγείας των μελών της οικογένειας.

• **Μελλοντικό άγχος:**

Επαγγελματικές επιλογές, προετοιμασία για το πανεπιστήμιο, αβεβαιότητα.

• **Προσωπικές Προσδοκίες:**

Υπερφόρτωση του εαυτού, τελειομανία.

• **Διαχείριση Χρόνου:**

Φουσκωμένο πρόγραμμα μαθημάτων, εξωσχολικές δραστηριότητες, έλλειψη ύπνου.





Funded by
the European Union



Anexidades

EYE – Plan de aprendizaje para la movilidad en Turquía

Empleos verdes en la actualidad



TÍTULO: *Desarrollar habilidades para el manejo del estrés*

TIEMPO ESTIMADO: 60 minutos

CLASE/GRUPO: estudiantes de 9.º a 11.º grado de secundaria

CONTENIDO DEL CURRÍCULO: Fundamentos del emprendimiento

CONOCIMIENTOS PREVIOS: Habilidades blandas, Manejo del estrés,

Competencias digitales, Idioma inglés

ORGANIZACIÓN: trabajo en grupo

OBJETIVOS

- Los estudiantes comprenderán qué es el estrés, sus causas (académicas, sociales, personales) y sus efectos físicos y emocionales en el cuerpo.
- Los estudiantes identificarán diversas estrategias saludables para afrontar el estrés (por ejemplo, gestión del tiempo, ejercicios de respiración, actividad física, apoyo social) y podrán aplicarlas personalmente.
- Los estudiantes adquirirán la capacidad de identificar sus propios factores desencadenantes de estrés y desarrollar planes de gestión proactivos y eficaces para afrontarlos.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS? SÍNTOMAS Y CAUSAS (FOLLETO INFORMATIVO)

Comprender el estrés: causas, síntomas y sus efectos en nuestro cuerpo.

El estrés forma parte de la vida, y todos lo experimentamos en distintos grados y en diversos momentos. Generalmente, el estrés surge cuando sentimos que las exigencias de una situación superan nuestra capacidad para afrontarla.

Síntomas comunes del estrés

• **Síntomas físicos:**

Dolores de cabeza, tensión muscular (especialmente en el cuello y los hombros).
Problemas estomacales (dolor abdominal, náuseas)
Problemas para dormir (insomnio o sueño excesivo)
Fatiga, baja energía
Latidos cardíacos rápidos, dolor en el pecho
Enfermedades frecuentes (sistema inmunitario debilitado)

• **Síntomas mentales:**

Dificultad para enfocar y concentrarse
Olvido
Dificultad para tomar decisiones
Preocupación constante o pensamientos negativos
Dificultades de aprendizaje

• **Síntomas emocionales:**

Tensión, irritabilidad, ira
Inquietud, impotencia
Ansiedad, pánico
Pérdida de motivación, apatía
Depresión, infelicidad

• **Síntomas conductuales:**

Aislamiento social, deseo de estar solo
Cambios en el apetito (comer en exceso o pérdida del apetito)
Mayor consumo de alcohol o cafeína
Hábitos nerviosos como morderse las uñas o arrancarse el pelo.
Dilación

Fuentes comunes de estrés para los estudiantes de secundaria

• **Presión académica:**

Exámenes, tareas, altas expectativas en cuanto a las calificaciones, proceso de solicitud de ingreso a la universidad.

• **Presión social:**

Relaciones con los compañeros, problemas de amistad, búsqueda de aceptación en las redes sociales.

• **Situaciones familiares:**

Conflictos familiares, expectativas, problemas de salud de los miembros de la familia.

• **Ansiedad ante el futuro:**

Opciones profesionales, preparación para la universidad, incertidumbre.

• **Expectativas personales:**

Sobrecargarse de trabajo, perfeccionismo.

• **Gestión del tiempo:**

Horario de clases apretado, actividades extracurriculares, falta de sueño.





Funded by
the European Union



Annexes

EYE- Learning Plan for Türkiye Mobility

Today's Green Jobs



TITLE: *Developing Stress Management Skills*

ESTIMATED TIME: 60 minutes

CLASS / GROUP: students in grades 9 – 11 of High School

CURRICULUM INCLUSION: Fundamentals of entrepreneurship

PREVIOUS KNOWLEDGE: Soft skills, Stress Management, Digital competences,
English language

ORGANIZATION: work in groups

OBJECTIVES

- Students will understand what stress is, its causes (academic, social, personal), and its physical/emotional effects on the body.
- Students will identify various healthy coping strategies for stress (e.g., time management, breathing exercises, physical activity, social support) and be able to apply them personally.
- Students will gain the ability to identify their own personal stress triggers and develop proactive and effective management plans for these triggers.

Stress-Reducing Techniques Box Cards

(Each group will pick a few cards to apply/discuss)

- **Card 1: Deep Breathing Exercises**
 - Technique: Use the 4-7-8 breathing technique (breathe in through the nose for 4 seconds, hold your breath for 7 seconds, slowly exhale through the mouth for 8 seconds). Repeat several times.
 - Benefit: Slows heart rate, promotes relaxation, reduces anxiety.
- **Card 2: A Short Walk**
 - Technique: If possible, take a short 5-10 minute walk in fresh air. Focus on your surroundings, clear your mind.
 - Benefit: Releases endorphins, refreshes the mind, reduces tension.
- **Card 3: Listening to Music**
 - Technique: Listen to your favorite calming music or nature sounds. Close your eyes and focus on the music.
 - Benefit: Improves mood, calms brain waves, provides a distraction.
- **Card 4: Journaling / Writing Down Thoughts**
 - Technique: When you feel stressed, write down your feelings and thoughts on paper. Note why you're stressed, what you're feeling, and what you're thinking.
 - Benefit: Lightens emotional burden, organizes thoughts, helps understand the root of the problem.
- **Card 5: Meditation / Mindfulness**
 - Technique: Practice the 5-4-3-2-1 grounding exercise (5 things you can see, 4 things you can feel, 3 things you can hear, 2 things you can smell, 1 thing you can taste). Focus on the present moment.
 - Benefit: Calms the mind, promotes being present, reduces stress.
- **Card 6: Seeking Social Support**
 - Technique: Talk to a trusted friend, family member, or teacher. Sharing your feelings can bring relief.
 - Benefit: Reduces feelings of loneliness, offers different perspectives, provides a sense of support.
- **Card 7: Time Management Application**
 - Technique: Break down your tasks into smaller parts, create a to-do list, start with the most difficult task. Research methods like the Pomodoro Technique.
 - Benefit: Provides a sense of control, reduces procrastination, helps you be more productive.
- **Card 8: Hobbies and Recreation**
 - Technique: When you feel stressed, dedicate time to a favorite hobby (reading a book, drawing, playing a game, playing an instrument).
 - Benefit: Relaxes the mind, brings joy, renews energy.





Funded by
the European Union



Παραρτήματα

ΕΥΕ - Σχέδιο Μάθησης για την Κινητικότητα στην Τουρκία

Οι σημερινές πράσινες θέσεις εργασίας



ΤΙΤΛΟΣ: Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Διαχείρισης Άγχους

ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ: 60 λεπτά

ΤΑΞΗ / ΟΜΑΔΑ: μαθητές τάξεων 9 - 11 Λυκείου

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ: Βασικές αρχές

επιχειρηματικότητας

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ: Ήπιες δεξιότητες, Διαχείριση άγχους, Ψηφιακές

ικανότητες, Αγγλική γλώσσα

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: εργασία σε ομάδες

ΣΤΟΧΟΙ

- Οι μαθητές θα κατανοήσουν τι είναι το άγχος, τις αιτίες του (ακαδημαϊκές, κοινωνικές, προσωπικές) και τις σωματικές/συναισθηματικές του επιπτώσεις στο σώμα.
- Οι μαθητές θα εντοπίσουν διάφορες υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες (π.χ. διαχείριση χρόνου, ασκήσεις αναπνοής, σωματική δραστηριότητα, κοινωνική υποστήριξη) και θα είναι σε θέση να τις εφαρμόσουν προσωπικά.
- Οι φοιτητές θα αποκτήσουν την ικανότητα να εντοπίζουν τα δικά τους προσωπικά αίτια άγχους και να αναπτύσσουν προληπτικά και αποτελεσματικά σχέδια διαχείρισης για αυτά τα αίτια.

Τεχνικές μείωσης του στρες - Κάρτες σε κουτί

(Κάθε ομάδα θα διαλέξει μερικές κάρτες για να τις εφαρμόσει/συζητήσει)

Κάρτα 1: Ασκήσεις βαθιάς αναπνοής

Τεχνική: Χρησιμοποιήστε την τεχνική αναπνοής 4-7-8 (εισπνεύστε από τη μύτη για 4 δευτερόλεπτα, κρατήστε την αναπνοή σας για 7 δευτερόλεπτα, εκπνεύστε αργά από το στόμα για 8 δευτερόλεπτα). Επαναλάβετε αρκετές φορές.

Όφελος: Επιβραδύνει τον καρδιακό ρυθμό, προάγει τη χαλάρωση, μειώνει το άγχος.

Κάρτα 2: Μια σύντομη βόλτα

Τεχνική: Αν είναι δυνατόν, κάντε μια σύντομη βόλτα 5-10 λεπτών στον καθαρό αέρα. Εστιάστε στο περιβάλλον σας, καθαρίστε το μυαλό σας.

Όφελος: Απελευθερώνει ενδορφίνες, αναζωογονεί το μυαλό, μειώνει την ένταση.

Κάρτα 3: Ακρόαση μουσικής

Τεχνική: Ακούστε την αγαπημένη σας χαλαρωτική μουσική ή ήχους της φύσης. Κλείστε τα μάτια σας και επικεντρωθείτε στη μουσική.

Όφελος: Βελτιώνει τη διάθεση, ηρεμεί τα εγκεφαλικά κύματα, προσφέρει αντιπερισπασμό.

Κάρτα 4: Καταγραφή ημερολογίου / Καταγραφή σκέψεων

Τεχνική: Όταν νιώθετε άγχος, καταγράψτε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας σε χαρτί. Σημειώστε γιατί είστε αγχωμένοι, τι νιώθετε και τι σκέφτεστε.

Όφελος: Ελαφρύνει το συναισθηματικό βάρος, οργανώνει τις σκέψεις, βοηθά στην κατανόηση της ρίζας του προβλήματος.

Κάρτα 5: Διαλογισμός / Ενσυνειδητότητα

Τεχνική: Εξασκηθείτε στην άσκηση γείωσης 5-4-3-2-1 (5 πράγματα που μπορείτε να δείτε, 4 πράγματα που μπορείτε να νιώσετε, 3 πράγματα που μπορείτε να ακούσετε, 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε, 1 πράγμα που μπορείτε να γευτείτε). Εστιάστε στην παρούσα στιγμή.

Όφελος: Ηρεμεί το μυαλό, προάγει την παρουσία, μειώνει το άγχος.

Κάρτα 6: Αναζήτηση Κοινωνικής Υποστήριξης

Τεχνική: Συζητήστε με έναν έμπιστο φίλο, μέλος της οικογένειας ή δάσκαλο. Το να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας μπορεί να φέρει ανακούφιση.

Όφελος: Μειώνει τα συναισθήματα μοναξιάς, προσφέρει διαφορετικές προοπτικές, παρέχει ένα αίσθημα υποστήριξης.

Κάρτα 7: Εφαρμογή Διαχείρισης Χρόνου

Τεχνική: Χωρίστε τις εργασίες σας σε μικρότερα μέρη, δημιουργήστε μια λίστα υποχρεώσεων, ξεκινήστε με την πιο δύσκολη εργασία. Ερευνητικές μέθοδοι όπως η Τεχνική Pomodoro.

Όφελος: Παρέχει αίσθηση ελέγχου, μειώνει την αναβλητικότητα, σας βοηθά να είστε πιο παραγωγικοί.

Κάρτα 8: Χόμπι και Αναψυχή

Τεχνική: Όταν νιώθετε άγχος, αφιερώστε χρόνο σε ένα αγαπημένο χόμπι (διαβάζοντας ένα βιβλίο, ζωγραφίζοντας, παίζοντας ένα παιχνίδι, παίζοντας ένα μουσικό όργανο).

Όφελος: Χαλαρώνει το μυαλό, φέρνει χαρά, ανανεώνει την ενέργεια.





Funded by
the European Union



Anexidades

EYE – Plan de aprendizaje para la movilidad en Turquía

Empleos verdes en la actualidad



TÍTULO: *Desarrollar habilidades para el manejo del estrés*

TIEMPO ESTIMADO: 60 minutos

CLASE/GRUPO: estudiantes de 9.º a 11.º grado de secundaria

CONTENIDO DEL CURRÍCULO: Fundamentos del emprendimiento

CONOCIMIENTOS PREVIOS: Habilidades blandas, Manejo del estrés,

Competencias digitales, Idioma inglés

ORGANIZACIÓN: trabajo en grupo

OBJETIVOS

- Los estudiantes comprenderán qué es el estrés, sus causas (académicas, sociales, personales) y sus efectos físicos y emocionales en el cuerpo.
- Los estudiantes identificarán diversas estrategias saludables para afrontar el estrés (por ejemplo, gestión del tiempo, ejercicios de respiración, actividad física, apoyo social) y podrán aplicarlas personalmente.
- Los estudiantes adquirirán la capacidad de identificar sus propios factores desencadenantes de estrés y desarrollar planes de gestión proactivos y eficaces para afrontarlos.

Tarjetas con técnicas para reducir el estrés

(Cada grupo elegirá algunas tarjetas para aplicar/discutir)

Tarjeta 1: Ejercicios de respiración profunda

Técnica: Utilice la técnica de respiración 4-7-8 (inhale por la nariz durante 4 segundos, contenga la respiración durante 7 segundos, exhale lentamente por la boca durante 8 segundos). Repita varias veces.

Beneficios: Disminuye el ritmo cardíaco, favorece la relajación y reduce la ansiedad.

Tarjeta 2: Un corto paseo

Técnica: Si es posible, dé un breve paseo de 5 a 10 minutos al aire libre. Concéntrese en su entorno y despeje su mente.

Beneficio: Libera endorfinas, refresca la mente y reduce la tensión.

Tarjeta 3: Escuchar música

Técnica: Escucha tu música relajante favorita o sonidos de la naturaleza. Cierra los ojos y concéntrate en la música.

Beneficio: Mejora el estado de ánimo, calma las ondas cerebrales y proporciona una distracción.

Tarjeta 4: Escribir un diario / Anotar pensamientos

Técnica: Cuando te sientas estresado, escribe tus sentimientos y pensamientos en un papel. Anota por qué estás estresado, qué sientes y qué piensas.

Beneficio: Alivia la carga emocional, organiza los pensamientos y ayuda a comprender la raíz del problema.

Carta 5: Meditación / Atención plena

Técnica: Practica el ejercicio de conexión con el presente 5-4-3-2-1 (5 cosas que puedes ver, 4 cosas que puedes sentir, 3 cosas que puedes oír, 2 cosas que puedes oler, 1 cosa que puedes saborear). Concéntrate en el momento presente.

Beneficio: Calma la mente, favorece la atención plena y reduce el estrés.

Tarjeta 6: Buscar apoyo social

Técnica: Habla con un amigo, familiar o profesor de confianza. Compartir tus sentimientos puede brindarte alivio.

Beneficio: Reduce la sensación de soledad, ofrece diferentes perspectivas y proporciona una sensación de apoyo.

Tarjeta 7: Aplicación de gestión del tiempo

Técnica: Divide tus tareas en partes más pequeñas, crea una lista de tareas pendientes y comienza con la más difícil. Investiga métodos como la Técnica Pomodoro.

Beneficio: Proporciona una sensación de control, reduce la procrastinación y ayuda a ser más productivo.

Tarjeta 8: Aficiones y recreación

Técnica: Cuando te sientas estresado, dedica tiempo a tu pasatiempo favorito (leer un libro, dibujar, jugar a un juego, tocar un instrumento).

Beneficio: Relaja la mente, aporta alegría y renueva la energía.





Funded by
the European Union



Annexes

EYE- Learning Plan for Türkiye Mobility Today's Green Jobs



Developing Stress Management Skills

STRESS MANAGEMENT *Strategies*



RECOGNIZE STRESS

Identify signs like fatigue or tension to catch stress early.



BREATHE DEEPLY

Practice deep breathing to calm your mind and reduce stress.



EXERCISE REGULARLY

Physical activity lowers stress hormones and boosts your mood.



PRIORITIZE SLEEP

Aim for 7-9 hours of sleep each night to recharge and reduce stress.

Simple Ways to Alleviate Stress and Improve Well-being





Funded by
the European Union



Παραρτήματα

ΕΥΕ - Σχέδιο Μάθησης για την Κινητικότητα στην Τουρκία

Οι σημερινές πράσινες θέσεις εργασίας



Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Διαχείρισης Άγχους

STRESS MANAGEMENT

Strategies

RECOGNIZE STRESS

Identify signs like fatigue or tension to catch stress early.



BREATHE DEEPLY

Practice deep breathing to calm your mind and reduce stress.



EXERCISE REGULARLY

Physical activity lowers stress hormones and boosts your mood.



PRIORITIZE SLEEP

Aim for 7-9 hours of sleep each night to recharge and reduce stress.



Simple Ways to Alleviate Stress
and Improve Well-being





Funded by
the European Union



Anexidades

EYE - Plan de aprendizaje para la movilidad en Turquía

Empleos verdes en la actualidad



Desarrollar habilidades para el manejo del estrés

STRESS MANAGEMENT

Strategies

RECOGNIZE STRESS

Identify signs like fatigue or tension to catch stress early.



BREATHE DEEPLY

Practice deep breathing to calm your mind and reduce stress.



EXERCISE REGULARLY

Physical activity lowers stress hormones and boosts your mood.



PRIORITIZE SLEEP

Aim for 7-9 hours of sleep each night to recharge and reduce stress.



Simple Ways to Alleviate Stress
and Improve Well-being

