



SMALL
EDUCATIONAL
PARADISES

...
ΑΠΟ-ΤΥΧΗ-α
3rd Webinar

Ένα σεμινάριο που αποστιγματίζει την αποτυχία

19 Μαρτίου 2026
18:00 - 20.30

“Αποτυγχάνοντας προς τα Εμπρός:
Δημιουργώντας μια Κουλτούρα,
όπου η Μάθηση Μπορεί να Συμβεί”

Ομιλήτριες ●



ΓΕΩΡΓΙΑ
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ



ΙΩΑΝΝΑ
ΝΤΙΝΟΥ



Δρ.ΕΥΓΕΝΙΑ
ΑΡΒΑΝΙΤΗ



ΕΛΙΝΑ
ΜΑΞΟΥΡΑ



ΜΕΡΟΠΗ
ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ

Όταν αποτυγχάνω, ποιος μου μιλά;

Ο εσωτερικός διάλογος του εκπαιδευτικού μετά από μια δύσκολη στιγμή.

- Τι λέμε στον εαυτό μας όταν κάτι δεν πάει όπως θέλαμε.
- Γιατί η ενοχή δε γεννά μάθηση.
- Πώς αλλάζει η πράξη όταν αλλάζει ο εσωτερικός μας διάλογος.

Ελίνα Μαξούρα, Coach, Trainer

Ας γνωριστούμε!

- ✓ Σπουδές Coaching, Συμβουλευτική, Management, Marketing, Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία CBT, NLP, Εκπαίδευση Ενηλίκων, Διαπραγματεύσεις, Πληροφορική.
- ✓ 20 χρόνια εμπειρίας ως Πιστοποιημένη Σύμβουλος Έργων Πληροφορικής
- ✓ **Lelaki Coaching:** Συνεδρίες, Business Coaching, Team Coaching, Group Coaching, Group Life Coaching, Executive Coaching, Ομάδες, Εποπτεία, Σεμινάρια, Motivation Speaking, Facilitating, Mentoring. Εταιρικές Εκπαιδεύσεις.
- ✓ Ιδρυτικό Μέλος και Πρόεδρος HCCMA
- ✓ Toastmaster Όμιλος Πειραιά
- ✓ Μέντορας, Trainer, Coach, WHEN & AMFCE & Lean In
- ✓ Μέλος, International Society of Female Professionals
- ✓ **Advisor, Mentor, Coach, Trainer, Small Educational Paradises**



Ελίνα Μαξούρα
Ηγεσία και Νοοτροπία Ανάπτυξης
Life Business Executive
Coach | Mentor | Trainer | Speaker
www.lelaki.eu
emaxoura@lelaki.eu
6932 568511



Θυμηθείτε την τελευταία στιγμή στην τάξη που δεν πήγε όπως θέλατε. Ποια ήταν η πρώτη φράση που είπατε στον εαυτό σας;

1

Εσωτερικός Κριτής - Ορισμός



Εσωτερικός κριτής είναι οι ΑΑΣ (Αυτόματες Αρνητικές Σκέψεις) που σαμποτάρουν τον καλύτερο εαυτό μας, και μας οδηγούν σε ένα φαύλο κύκλο μιζέριας.

Δημιουργούν μια γενική νοοτροπία που είναι ποικιλοτρόπως σχετική είτε συνώνυμη με την δυστυχία είτε το άγχος ή τον θυμό και αυτή η νοοτροπία με τη σειρά της δημιουργεί νέες ΑΑΣ. (Aaron Beck, 1960 | CT, CBT)

1

Πώς ακούγεται ο Εσωτερικός Κριτής;

«Δεν είμαι αρκετά καλός/ή εκπαιδευτικός.»

«Έπρεπε να το είχα προβλέψει»

«Αν ήμουν καλύτερη εκπαιδευτικός...»

«Δεν το χειρίστηκα καλά»



**Όταν αποτυγχάνω,
ποιος μου μιλά;**

1

Ο Σκοπός του Εσωτερικού Κριτή είναι:



ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Να μας κρατήσει σε μια φούσκα ασφάλειας.

Να μην πονέσουμε.

«Δεν είμαι αρκετά καλός/ή εκπαιδευτικός.»

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Να μας προστατέψει από κάθε πιθανό συναισθηματικό τραυματισμό:
επικριτικά σχόλια, απόρριψη, αποτυχία, έκθεση, ντροπή, ματαίωση.

«Έπρεπε να το είχα προβλέψει»

«Αν ήμουν καλύτερη εκπαιδευτικός...»

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΕΣΗ

Δημιουργήθηκε για να μας προστατεύσει, ως **μηχανισμός αυτοπροστασίας**, αλλά με τον καιρό έγινε **πηγή εσωτερικής πίεσης και αυτοϋπονόμευσης**.
Μας οδηγεί σε αποφυγή, αναβολή, «τελειότητα».

«Δεν το χειρίστηκα καλά»

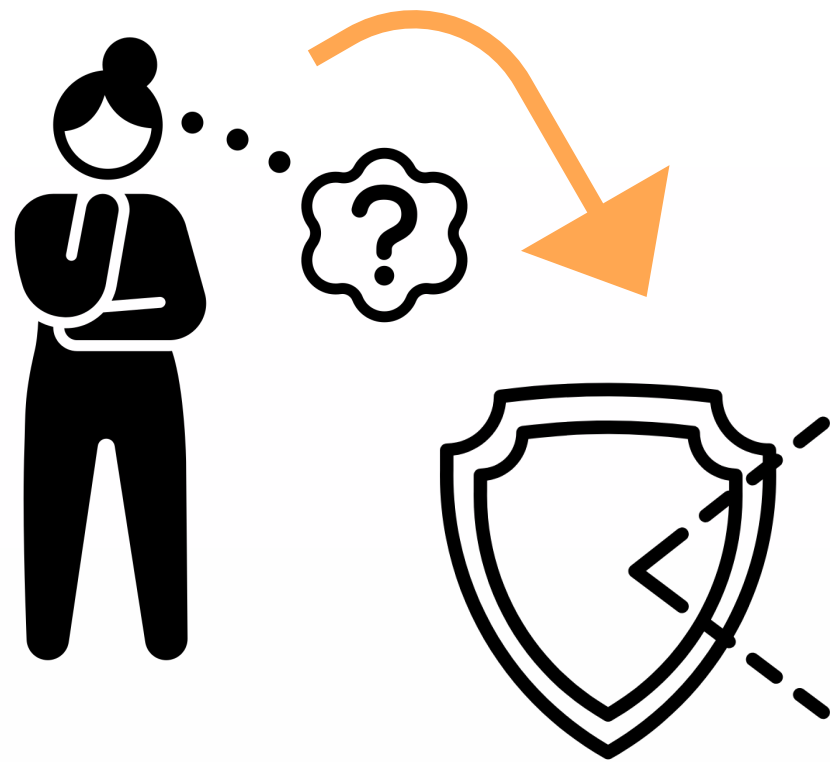
”

Αν δεν υπάρχει ασφάλεια μέσα μας, δύσκολα τη δημιουργούμε για τους μαθητές και τις μαθήτριές μας.

“

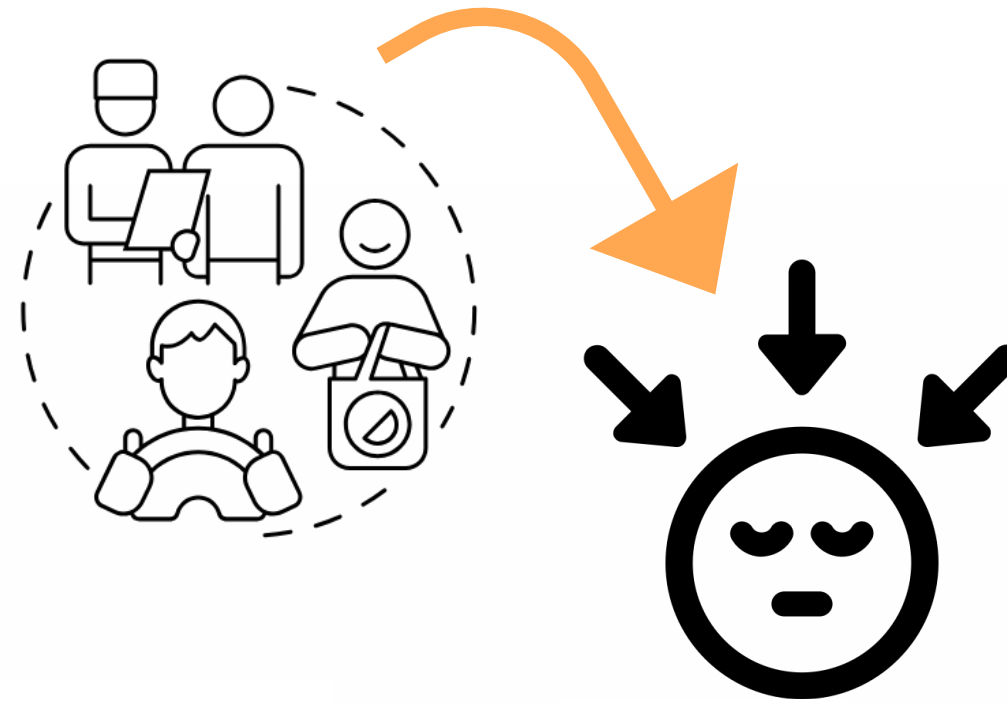
2

Η ενοχή μπλοκάρει τη μάθηση



Από την περιέργεια => στην άμυνα

Από το «τι μπορώ να μάθω;» =>
στο «πώς να μην ξανα-εκτεθώ».



Η προσοχή από την κατάσταση => στον εαυτό

Από το «τι συνέβη στην τάξη» =>
στη σκέψη: «Δεν είμαι αρκετά καλός/-ή
εκπαιδευτικός.»



Δε βιώνουμε
ψυχολογική ασφάλεια
Δεν εκφραζόμαστε,
δεν πειραματιζόμαστε,
δε μαθαίνουμε

Ο τρόπος που μιλάμε στον εαυτό μας γίνεται ο τρόπος που μιλάμε στους μαθητές

Εσωτερικός διάλογος

«Έπρεπε να το είχα προβλέψει.»
«Δεν το χειρίστηκα καλά.»
«Έπρεπε να είμαι καλύτερος.»

Διάλογος στην τάξη

«Έπρεπε να το είχες καταλάβει.»
«Γιατί δεν πρόσεχες;»
«Προσπάθησε περισσότερο.»

3 Εξαφανίζω vs Διαχειρίζομαι

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ

Παρατηρώ τον εαυτό μου και αναγνωρίζω πότε μιλάει η φωνή του εσωτερικού κριτή και η φωνή του εσωτερικού μας συμμάχου.

ΚΑΤΑΝΟΩ

Προσπαθεί να με προστατέψει.
Από τι;

ΕΠΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΝΩ

«Σε ευχαριστώ, αλλά τώρα μπορώ να προχωρήσω διαφορετικά.»

3

Επιλέγω την εσωτερική φωνή που θα εστιάσω



Κριτής

**Κατηγορεί
Ποιος φταίει;**

*«Δεν είμαι αρκετά καλός/ή
εκπαιδευτικός.»*

«Έπρεπε να το είχα προβλέψει»

«Αν ήμουν καλύτερη εκπαιδευτικός...»

«Δεν το χειρίστηκα καλά»



Παρατηρητής

**Καταλαβαίνει
Τι συνέβη;**

«Τι ακριβώς συνέβη εδώ;»

«Αυτό ήταν δύσκολο»

*«Τι μπορώ να καταλάβω από αυτό
που συνέβη;»*

*«Τι θα μπορούσα να δοκιμάσω
διαφορετικά την επόμενη φορά;»*

*«Τι χρειάστηκε εκείνη τη στιγμή ο
μαθητής;»*



Σύμμαχος

**Στηρίζει
Τι μπορούμε να μάθουμε;**

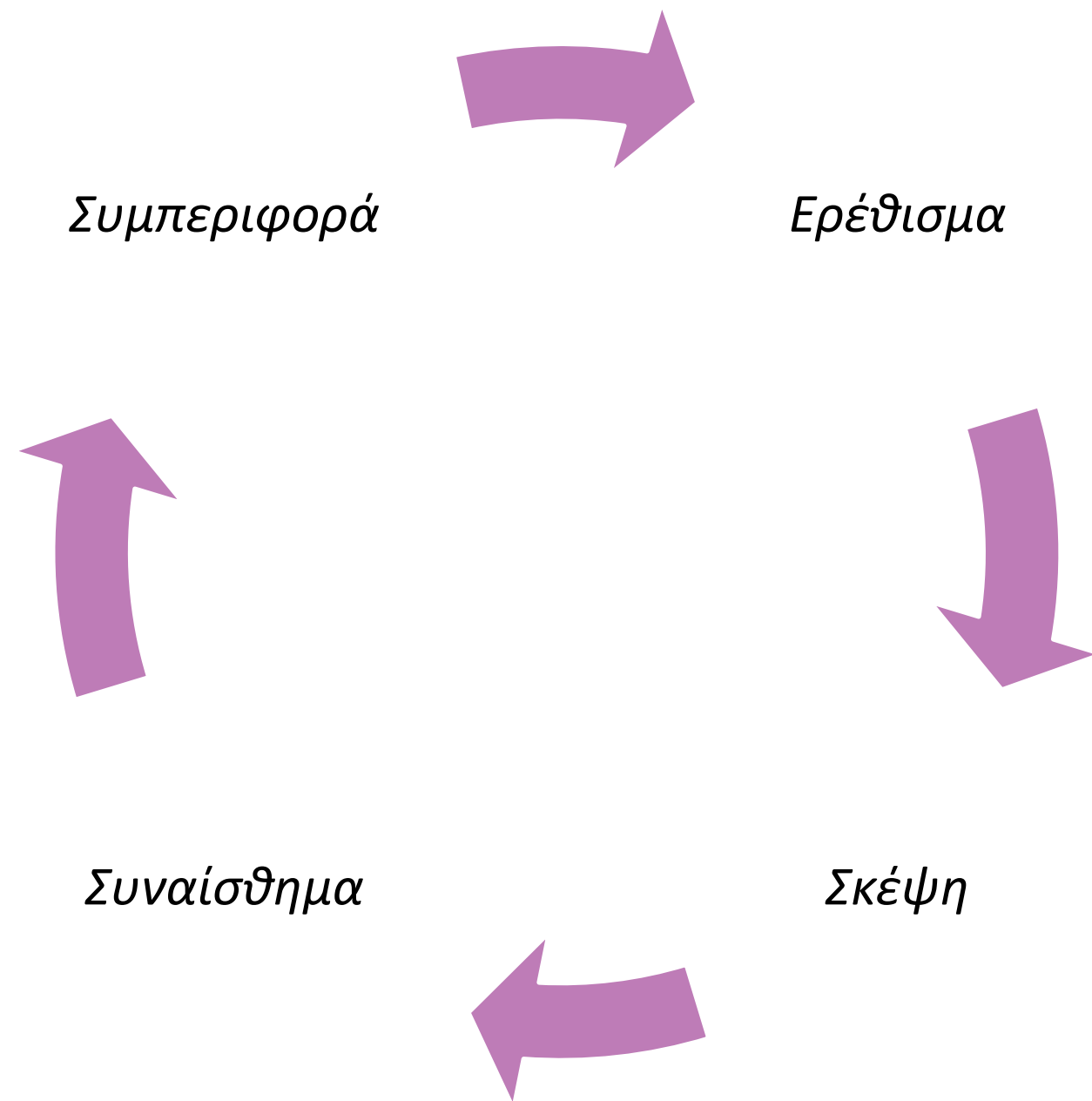
*«Τι δυσκολεύτηκα να κρατήσω αυτή
τη στιγμή;»*

«Τι μπορώ να μάθω από αυτό;»

«Τι χρειαζόμαστε;»

«Τι δεν είχα;»

Η συμπεριφορά μας καθορίζεται από τις σκέψεις μας

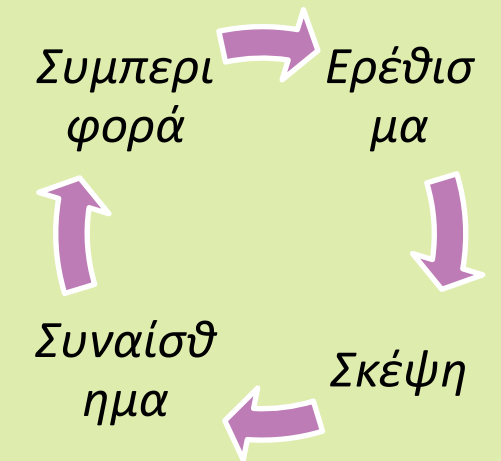


Αλλάζοντας αυτό που πιστεύαμε, τη σκέψη μας, την ερμηνεία που δίνουμε, αλλάζει και το πως θα νιώσουμε και το τι θα κάνουμε στη συνέχεια.

Παράδειγμα στην τάξη

Κατάσταση:

Η Μαρία είναι καθηγήτρια γυμνασίου. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ένας μαθητής αρχίζει να μιλάει δυνατά και να κάνει σχόλια, με αποτέλεσμα η τάξη να αποσυντονιστεί. Εκείνη προσπαθεί να συνεχίσει το μάθημα, αλλά νιώθει ότι χάνει τον έλεγχο της τάξης.



Σκέψη: Έχασα τον έλεγχο της τάξης.

Εσωτερικός Κριτής: Δεν το χειρίστηκες σωστά. Έπρεπε να το σταματήσεις αμέσως.

Συναίσθημα: Άγχος, ανασφάλεια, εκνευρισμός

Συμπεριφορά: Η καθηγήτρια φεύγει από το μάθημα με έντονη αυτοκριτική. Στο επόμενο μάθημα γίνεται πιο αυστηρή και ελεγκτική, γεγονός που δημιουργεί περισσότερη ένταση στην τάξη.

Επαναπλαισίωση - Νέα σκέψη: Ήταν μια δύσκολη στιγμή στην τάξη, όχι απόδειξη ότι είμαι κακή εκπαιδευτικός.

Εσωτερικός Σύμμαχος: Τι μπορώ να μάθω από αυτό; Τι χρειάστηκε εκείνη τη στιγμή;

Απάντηση στον εσωτερικό κριτή: Σε ευχαριστώ που προσπαθείς να με βοηθήσεις να γίνω καλύτερη. Αλλά μπορώ να μάθω από αυτή την εμπειρία χωρίς να κατηγορώ τον εαυτό μου.

Συναίσθημα: Ηρεμία, αυτοπεποίθηση, περιέργεια

Συμπεριφορά: Στο επόμενο μάθημα επιλέγει να μιλήσει ήρεμα με τον μαθητή και να θέσει σαφή όρια για τη συμμετοχή στην τάξη.

Θυμηθείτε την τελευταία στιγμή στην τάξη που δεν πήγε όπως θέλατε.

Αλλάξτε την πρώτη φράση που είπατε στον εαυτό σας.

Όταν αποτυγχάνω...
ποιος μου μιλά;
Ο κριτής ή ο σύμμαχος;

Η φωνή στην οποία επιλέγω να
εστιάσω, διαμορφώνει τον τρόπο που
μαθαίνω και διδάσκω.

