

BRiTE

Το πρόγραμμα BRiTE (Building Resilience in Teacher Education) είναι μια πρωτοβουλία που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να αναπτύξουν δεξιότητες και πρακτικές που ενισχύουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα στη διδακτική τους σταδιοδρομία. Το πρόγραμμα αποτελείται από διαδραστικές διαδικτυακές εκπαιδευτικές ενότητες, καθεμία από τις οποίες εστιάζει σε διαφορετικές πτυχές της ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής ανάπτυξης.

1. Building Resilience Module

Αυτή η ενότητα αποτελεί μια εισαγωγή στην έννοια της ανθεκτικότητας και τη σημασία της για τους εκπαιδευτικούς. Στόχος της είναι:

- να ορίσει την ψυχική ανθεκτικότητα στο πλαίσιο της διδασκαλίας
- Να εξηγήσει γιατί η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ζωτικής σημασίας για τους εκπαιδευτικούς
- Να παρέχει στρατηγικές για την οικοδόμηση και τη διατήρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας καθ' όλη τη διάρκεια της διδακτικής σταδιοδρομίας του ατόμου

2. Relationships Module

Η ενότητα «Relationships» επικεντρώνεται στη σημασία της οικοδόμησης και της διατήρησης επαγγελματικών σχέσεων στο διδακτικό περιβάλλον. Οι βασικές πτυχές αυτής της ενότητας περιλαμβάνουν:

- Τεχνικές για τη δημιουργία θετικών σχέσεων με μαθητές, συναδέλφους και γονείς
- Στρατηγικές για αποτελεσματική επικοινωνία σε διάφορα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα
- Μέθοδοι για την επίλυση συγκρούσεων και τη διατήρηση υγιών επαγγελματικών ορίων.

3. Wellbeing Module

Η ενότητα «Wellbeing» τονίζει τη σημασία της αυτοφροντίδας και της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για τους εκπαιδευτικούς. Η ενότητα αυτή καλύπτει:

- Στρατηγικές για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας
- Τεχνικές για τη διαχείριση του άγχους και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης
- Μέθοδοι για τη διατήρηση των κινήτρων και της επαγγελματικής ικανοποίησης
- Προσεγγίσεις για την αποτελεσματική εξισορρόπηση της εργασίας και της προσωπικής ζωής

Κάθε ενότητα του προγράμματος BRiTE έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι διαδραστική και ελκυστική, ενσωματώνοντας διάφορα μαθησιακά στοιχεία όπως:

- κούιζ αυτοαναστοχασμού
- Πληροφορίες σχετικά με δεξιότητες και στρατηγικές
- Πρακτικές συμβουλές
- Εκπαιδευτικά βίντεο

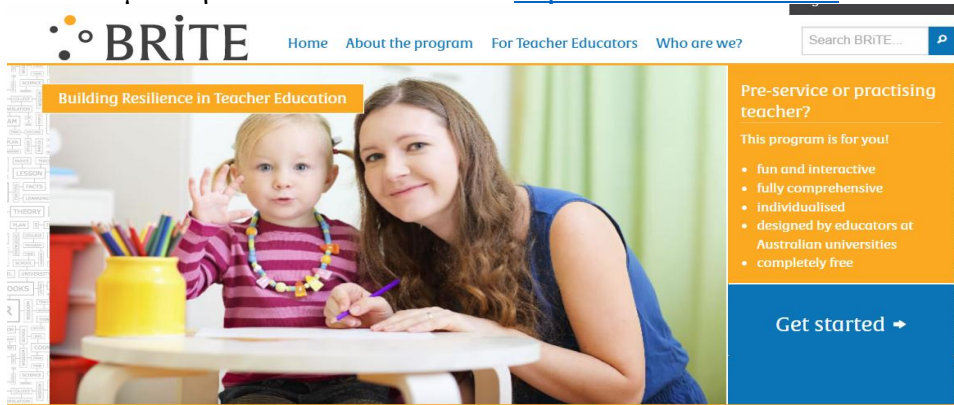
- Ρεαλιστικά σενάρια για την εφαρμογή δεξιοτήτων
- Περιλήψεις της πιο πρόσφατης έρευνας στον τομέα

Οι ενότητες είναι, επίσης, εξατομικευμένες, επιτρέποντας στους χρήστες να δημιουργούν τη δική τους εργαλειοθήκη, να καταγράφουν τη μάθησή τους, να βάζουν σελιδοδείκτες για μελλοντική αναφορά και να δημιουργούν ένα προσωπικό σχέδιο ανάπτυξης.

Το πρόγραμμα BRiTE είναι ευθυγραμμισμένο με τα Αυστραλιανά Επαγγελματικά Πρότυπα για τους εκπαιδευτικούς σε μεταπτυχιακό επίπεδο, καθιστώντας το ιδιαίτερα σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς που προετοιμάζονται για την υπηρεσία τους στην Αυστραλία. Ωστόσο, η ολοκληρωμένη προσέγγισή του για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας το καθιστά πολύτιμο για εκπαιδευτικούς σε διάφορα στάδια της σταδιοδρομίας τους, τόσο στην Αυστραλία όσο και διεθνώς.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ BRiTE

1. Μπαίνουμε στην ιστοσελίδα του Brite <https://www.brite.edu.au/>



2. Πατάμε το μπλε σύνδεσμο **Get started**

Register a new account

Your login details

Your email address

Password

Confirm password

Gender

Male Female Non-binary Prefer not to say

Country and State

-- Please select -- -- Please select --

Age at last birthday

Role

Pre-service teacher
 Teacher educator
 Teacher

3. Στη σελίδα που θα μας εμφανίσει κάνουμε σκρολ προς τα κάτω και συμπληρώνουμε τα στοιχεία μας , καθώς και το μέιλ μας και τον προσωπικό κωδικό σας.
4. Αφού συμπληρώσουμε τα στοιχεία που ζητάει επιλέγουμε την αγγλική γλώσσα και από κάτω βάζουμε τικ στο κουτάκι αποδοχής όρων. Στη συνέχεια, πατάμε Register (μπλε σύνδεσμος)

Facebook
 Twitter
 Other social media (please specify)
 Link from another website (please specify)
 Family member
 Other (please specify)

Your language preference

The BRITE modules are available in both English and Dutch. Please select your preference below

English Dutch

I have read and agree to comply with the BRITE consent conditions as above

Register

This study has been approved by the Murdoch University Human Research Ethics Committee (Approval 2014/035). If you have any reservation or complaint about the ethical conduct of this research, and wish to talk with an independent person, you may contact Murdoch University's Research Ethics Office (Tel. 08



[Home](#) [About the program](#) [For Teacher Educators](#) [Who are we?](#)

Search BRITE...

Verification Email Sent

An email has been sent to you. Please click on the link it contains to complete the registration process.

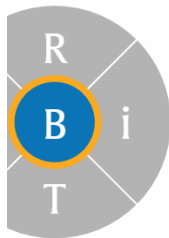
5. Θα ενημερώσει ότι έχει σταλεί email επιβεβαίωσης στο mail που δηλώσατε.
6. Μπείτε στο μέιλ που έχετε δηλώσει, πατήστε στο σύνδεσμο επιβεβαίωσης και ο λογαριασμός σας έχει ενεργοποιηθεί.

Verification Email Sent

An email has been sent to you. Please click on the link it contains to complete the registration process.

7. Πατάτε στο κουμπί Login και συμπληρώνετε το μείλ και τον κωδικό που έχετε δηλώσει, κάθε φορά που θέλετε να επανασυνδεθείτε.
8. Στην αρχή πρέπει να ολοκληρώσετε το Building resilience module και στη συνέχεια ξεκλειδώνονται όλα τα υπόλοιπα μοντέλα.

ress



Module "B": Building resilience

Pre-Quiz
 What is Resilience?
 How do the experts define resilience?
 What do you know about resilience?
 Is resilience an individual quality?
 Is resilience needed only in adverse situations?
 Is resilience fixed?
 Resilience in schools
 What is Resilience? (Review)
 What do you know about resilience?
 Is resilience important for teachers?
 Resilient teachers...?
 What makes a resilient teacher?
 What do you know about resilience?

Modules

- B** Building resilience
- R** Relationships
- i** Wellbeing
- T** Taking initiative
- E** Emotions

Bonus module

BRiTE Mind

9. <https://www.deepl.com/en/translator>

Ο σύνδεσμος αφορά αξιόπιστο πρόγραμμα μετάφρασης. Επειδή, όλο το υλικό είναι στην αγγλική γλώσσα μπορείτε να το ανοίξετε σε νέα καρτέλα και με copy – paste μεταφράζετε ολόκληρα (μέχρι 1500 χαρακτήρες κάθε φορά) κομμάτια και έτσι γίνεται πιο εύκολη η ενασχόληση με το υλικό.

Just be a BRiTE mind 😊