ΚέντροΠρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας ΔήμουΑλίμου

ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α

Σε συνεργασία με τον Ο.ΚΑ.ΝΑ.

**Έναρξη 1ου βιωματικού κύκλου σεμιναρίων ευαισθητοποίησης και προσωπικής βελτίωσης**

**Το Κέντρο Πρόληψης του Δήμου Αλίμου** διοργανώνει σεμινάρια προσωπικής ανάπτυξης και ευαισθητοποίησης με στόχο την καλύτερη ενημέρωση σε ζητήματα που αντιμετωπίζουμε στην καθημερινότητα, την κατανόηση του εαυτού, την έκφραση και διαχείριση των συναισθημάτων την βελτίωση της επικοινωνίας με τον άλλον.

**Τα σεμινάρια δεν έχουν θεραπευτικό χαρακτήρα αλλά έχουν ως στόχο την πρόληψη και ενημέρωση σε θέματα που αφορούν την ψυχική μας υγεία**

Στον κύκλο αυτόν των πέντε (5) δίωρων συναντήσεων δίνονται θεωρητικές πληροφορίες από τον συντονιστή ενώ κάθε μέλος , εφόσον επιθυμεί, μπορεί να μιλήσει για τις εμπειρίες του, τις σκέψεις , να εκφράσει τα συναισθήματα του και αντίστοιχα να ακούσει και να μοιραστεί τις απόψεις του άλλου.

Ο βιωματικός τρόπος μας βοηθάει να κατανοήσουμε καλύτερα έννοιες αλλά και να εφαρμόσουμε στην καθημερινότητά μας αυτά που επεξεργαστήκαμε στην ομάδα

**Οι Θεματικές Ενότητες είναι:**

|  |  |
| --- | --- |
| **16/10/2017** | **Κρίσεις πανικού** « *κάπου υπάρχει ο φόβος μου μα εγώ δεν ξέρω που…*»  |
| **23/10/2017** | **Συναισθηματικές εξαρτήσεις και εξαρτητικές σχέσεις** « *παραδέξου το!Η ζωή σου θα ήταν πολύ βαρετή χωρίς εμένα…*» |
| **30/10/2017** | **Πένθος και Απώλεια: *«*** *τις πιο σκοτεινές νύχτες τα αστέρια είναι φωτεινότερα »* |
| **06/11/2017** | **Κατάθλιψη :** ΈναςΘυμός χωρίς ενθουσιασμό |
| **13/11/2017** | **Ψυχοσωματικά Συμπτώματα.** Σώμα και Συναίσθημα |

Τα σεμινάρια θα πραγματοποιηθούν στο Κέντρο Πρόληψης του Δήμου Αλίμου,

Αριστοτέλους 25,στον 2ο όροφο κάθε Δευτέρα και ώρα 18 : 00- 20 : 00 μ.μ.

Συντονιστής του Σεμιναρίου είναι ο Κος Οικονομόπουλος Νίκος Ψυχολόγος-Σύμβουλος Τοξικοεξάρτησης.

**Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Μέγιστος αριθμός συμμετοχών 15 άτομα.**

**Η παρουσία είναι υποχρεωτική και για τις πέντε ενότητες.**

Για συμμετοχές και οποιαδήποτε πληροφορία επικοινωνείτε με το Κέντρο Πρόληψης Δήμου Αλίμου στο τηλέφωνο: 2109850339 . Ώρες επικοινωνίας : 09 : 00- 14 :00 μ.μ. Δευτέρα έως Παρασκευή.

Η Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου

Σοφία Παπακωνσταντίνου- Κλινική Ψυχολόγος