

ΝΕΑ Βιωματική Ομάδα

«Προπόνηση Ζωής» Εφήβων

5^{ου} Προτύπου Γυμνασίου Χαλκίδος !



Την προηγούμενη σχολική χρονιά πραγματοποιήθηκαν 2 συναντήσεις γνωριμίας (4/05 & 25/05/2022).

Ο «Απολογισμός» της δράσης ήταν πολύ θετικός, καθώς ακόμα και τα πολύ ντροπαλά παιδιά μετά από λίγα λεπτά πήραν ενεργό ρόλο και έδειχναν χαρούμενα, είπαν πως η ομάδα ήταν η αφορμή να κάνουν νέους φίλους και πως γνώρισαν την έννοια της εμπιστοσύνης (με παιγνιώδη τρόπο). Τέλος είπαν πως τους έδωσε χαρά, διασκέδαση και χαλάρωση, και **«κλείσαμε»** με επιθυμία να συνεχιστεί αυτή η ομάδα και κατά την επόμενη σχολική χρονιά !!

Έτσι, ένας Νέος Κύκλος «**Προπόνησης Ζωής**» ξεκινάει...

Διάρκεια : **Νοέμβριος 2022 – Μάιος 2023**

(μια φορά τον μήνα 2-3 ώρες)

ΔΩΡΕΑΝ για όλα τα Παιδιά !!

Βασικοί Στόχοι της ομάδας είναι :

- Ενίσχυση Αυτοεκτίμησης και Αυτοπεποίθησης.
- Αναγνώριση, Έκφραση και Κατανόηση Συναισθημάτων και Σκέψεων.
- Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Αποτελεσματικής Επικοινωνίας.
- Δημιουργική Επίλυση Συγκρούσεων.
- Καλλιέργεια Συνεργασίας και Ομαδικότητας.
- Ανακάλυψη και Αναγνώριση των Ικανοτήτων τους.
- Ανάπτυξη Ψυχικής Ανθεκτικότητας.
- Ενίσχυση Φαντασίας, Εξερεύνησης
- Πειραματισμός σε Νέες Δεξιότητες.
- Δημιουργία Ορίων.

Σας καλούμε λοιπόν να συμμετέχετε κατά το σχολικό έτος 2022-2023 στην βιωματική ομάδα :

«Προπόνηση Ζωής» !

Συντονίστρια : Λένα Καράπα

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας (Συνθετικής Προσέγγισης).

Τακτικό Μέλος Ε.Ε.Σ / Ε.Α.Σ (Ελληνικής και Ευρωπαϊκής Εταιρείας Συμβουλευτικής).

Μηνιαίες συναντήσεις

α/α	Ημερομηνία	Ωρα
1 ^η Συνάντηση	Δευτέρα 21/11/2022	14.15 - 16.15
2 ^η Συνάντηση	Δευτέρα 19/12/2022	14.15 - 16.15
3 ^η Συνάντηση	Δευτέρα 23/01/2023	14.15 - 16.15
4 ^η Συνάντηση	Δευτέρα 20/02/2023	14.15 - 16.15
5 ^η Συνάντηση	Δευτέρα 27/03/2023	14.15 - 16.15
6 ^η Συνάντηση	Δευτέρα 24/04/2023	14.15 - 16.15
7 ^η Συνάντηση	Δευτέρα 15/05/2022	14.15 - 16.15

Συντονίστρια : Λένα Καραπά

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας (Συνθετικής Προσέγγισης).

Τακτικό Μέλος Ε.Ε.Σ / Ε.Α.Σ (Ελληνικής και Ευρωπαϊκής Εταιρείας Συμβουλευτικής).

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

ΕΠΩΝΥΜΟ : ΚΑΡΑΠΑ
ΟΝΟΜΑ : ΛΕΝΑ
ΗΜΕΡ.ΓΕΝ : 01/05/1971
ΚΑΤΟΙΚΟΣ : ΧΑΛΚΙΔΑΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ : ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΗΛ. : 6972170546
MAIL: lenakarapa@gmail.com

ΔΙΠΛΩΜΑ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Συνθετικής Προσέγγισης)

3ετής εκπαίδευση στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής ΚΕ.ΨΥ.ΣΥ (Αθήνα).

Θέμα Διπλωματικής Εργασίας : “Γονείς και έφηβοι μια μεταβατική εποχή και για τους δύο. Χρειάζεται να κάνουν την γνωριμία τους από την αρχή για να μπορέσουν να ‘συναντηθούν’ πραγματικά. Πώς η συμβουλευτική (ατομική ή ομαδική) μπορεί να παίξει σημαντικό - βοηθητικό ρόλο στη νέα αυτή γνωριμία μεταξύ τους”

- **Τακτικό Μέλος Ε.Ε.Σ (Ελληνικής Εταιρείας Συμβουλευτικής)**
- **Μέλος Ε.Α.Σ (Ευρωπαϊκής Εταιρείας Συμβουλευτικής)**

Πιστοποιήσεις σε Εκπαιδευτικά Προγράμματα

- Συμβουλευτική και Θεραπεία Ζεύγους και Οικογένειας (**90** ωρών Ε.Κ.Π.Α)
- Coaching Leadership (**60** ωρών Ε.Κ.Π.Α)
- Διαπαιδαγώγηση στην Παιδική και Εφηβική Ηλικία.(**3μηνο** Ε.Κ.Π.Α)
- Εκπαιδευτής ΕΑΓ , ‘Εκπαίδευση Αποτελεσματικού Γονέα’ (**40** ωρών Gordon Training International)
- Συντονιστών ομάδων εφήβων (Πανελλήνιο Σύνδεσμο Σχολών Γονέων)
- Εκπαίδευση στη Συστημική Θεραπεία και Συμβουλευτική (**8μηνο** Κέντρο Συστημικής Εκπαίδευσης ‘Συνάντηση’)
- Εκπαίδευση στη Συνεργατική Εποπτεία (**Ετήσιο** “Συνηχήσεις”)
- Εκπαίδευση στην Εποπτεία υπό την αιγίδα της Ε.Ε.Α.Ψ και την Αντλεριανή Κοινότητα του Ηνωμένου Βασιλείου.
- Certified Game Team Builder (**Ετήσιο** “Σχολή Εμπυχωτών”)

- Νευροεπιστήμες και Ψυχοθεραπεία (50 ωρών ‘ Gordon Hellas LET’)
- “Art Therapy” για παιδιά και εφήβους-Μέθοδος Vera Vasarhelyi & Παιδικό Ιχνογράφημα (42 ωρών Psychopedia)
- Διατροφικές Διαταραχές σε παιδιά και Εφήβους (9 ωρών Psychopedia)
- Δουλεύοντας με τη ΔΕΠΥ στα διαφορετικά στάδια της ζωής (70 ωρών “Κέντρο Παιδιού και Εφήβου”)
- Οι ειδικές θεραπείες από απόσταση (Κέντρο Παιδιού και Εφήβου)
- Η ψυχοθεραπεία Κοινωνικής και Συναισθηματικής Ανάπτυξης σε άτομα με ΔΑΦ (70 ωρών ‘Κέντρο Παιδιού και Εφήβου’)
- “Η Ψυχολογία της επιχειρηματικότητας” (Κέντρο Ερευνών Πανεπιστημίου Πειραιώς)
- Επαγγελματικό Προσανατολισμό και Mentoring στο Ε.Λ.Κ.Ε.Π.Α

Πιστοποιημένα Βιωματικά Σεμινάρια

- “Sailing into the land of magic, the use of therapeutic cards” με τον Prof Mooli Lahad (16 ωρών Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας ΑΙΩΝ)
- “Εκφραστική Θεραπεία μέσω Τεχνών” με τον Dr Avi Goren-Bar (16 ωρών Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας ΑΙΩΝ)
- “Το Γενεόγραμμα στη Δραματοθεραπεία” με τους Λίλυ Στυλιανούδη και Στέλιο Κρασανάκη. (16 ωρών Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας ΑΙΩΝ)
- “Commedia Dell’ Arte and the Dramatherapist” με την Anna Seymour PHD (16 ωρών Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας ‘ΑΙΩΝ)
- Η Τέχνη ως Βίωμα (70 ωρών ΕΛ.ΚΕ.ΔΙ.Μ Επιστημονική Εποπτεία Πανεπιστημίου Αιγαίου)
- Εκπαιδευτικό Σεμινάριο ‘Παιγνιοθεραπεία και CBT παιδιά και έφηβους (ΔΙ.ΚΕ.Ψ.Υ)
- “Ψυχόδραμα/ Κοινωνιόδραμα” ((48 ωρών Κέντρο Ελληνικού Ψυχοδράματος και Κοινωνιοδράματος)
- “Συστημική Αναπαράσταση” (40 ωρών Ελληνικό Ινστιτούτο Συστημικής Αναπαράστασης Δημ. Σταυρόπουλος.)

- Εντατικό βιωματικό σεμινάριο 'Θεατρικού Παιχνιδιού' (14 ωρών Εργαστήριο παιχνιδιού Βιωματική Εκπαίδευση)
- Παιχνίδια για παιδιά Τυπικής και Μη τυπικής Ανάπτυξης (Ψυχολο-Υγεία)
- Εργαλεία για Παιδιά και Έφηβους (ΔΕΠΥ/Αυτισμός/ Άγχος / Διαταραχές Διαγωγής (Ψυχολο-Υγεία)
- Νευροψυχολογία (Ψυχολο-Υγεία)
- Η Μουσική στην Ειδική Αγωγή και Θεραπεία με τον Μιχάλη Τόμπλερ (30 ωρών)
- Δραματοθεραπεία (14μηνο πρόγραμμα σε εξέλιξη 2022 -2023)

Εργασιακή Εμπειρία

- **Κ.Ε.Θ.Ε.Σ** Κέντρο ειδικών Θεραπειών στο Σχηματάρι Βοιωτίας. Στο τμήμα Συμβουλευτικής, με Παιδιά, Έφηβους, Ενήλικες, Γονείς, Οικογένειες, καθώς και βιωματικές Ομάδες Παιδιών-Εφήβων-Ενηλίκων-Θεραπευτών. Τα τελευταία 3 χρόνια (2018-2021) με πάνω από 1000 ώρες συνεδριών ετησίως.

Συνεργασία

- Σύλλογος 'ΠΕΡΙ-ΤΕΧΝΩΝ' στη Χαλκίδα
- Φροντιστήριο 'ΜΕΓΙΣΤΟ'
- Σύλλογο 'ΕΚΦΡΑΣΗ' στη Χαλκίδα
- Βιωματικές ομάδες "Επικοινωνώ LS " - Εκπαιδευτικών /Θεραπευτών(από το 2019)
- Βιωματικές ομάδες 'Επικοινωνώ LS' Γονέων και Γονείς με παιδιά (από το 2018)
- Βιωματικές Ομάδες 'Επικοινωνώ LS" - Ηγεσία στην Εργασία και Ομαδικότητα (από το 2017)
- Βιωματικές ομάδες Ενηλίκων Unique Play (από το 2016)
- Βιωματικές ομάδες Προπόνηση ζωής Παιδιών /Εφήβων (από το 2015)
- Σύμβουλος Ομάδων Ανθρώπινου Δυναμικού στην Ανάπτυξη, Προσωπικών Ικανοτήτων, Επικοινωνίας, Ανάπτυξη Πωλήσεων, Επίτευξη Στόχων, Ομαδικότητας κ.α. (από το 1993).

