



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ – ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΜΗΜΑ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΚΑΙ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕ ΘΕΜΑ:

2021: ΤΟ ΣΤΟΙΧΗΜΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Το Περιφερειακό Τμήμα Φλώρινας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, σε συνεργασία με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Εκπαιδευτικών Αγωγής Υγείας, σας προσκαλούν στην εκδήλωση, με θέμα:

«2021: Το στοίχημα της ψυχικής ενδυνάμωσης»,

η οποία θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 15 Ιανουαρίου 2021, κατά τις ώρες από 6.30 έως 9.30 μ.μ.

Η χρονιά που μας πέρασε αφήνει ένα ξεχωριστό αποτύπωμα. Φέτος ζήσαμε όλοι και όλες μας μία ξεχωριστή εμπειρία η οποία μας έφερε σε επαφή με πολύ δύσκολες καταστάσεις και έντονα συναισθήματα. Οι απώλειες και το συλλογικό πένθος, η αβεβαιότητα και η ρευστότητα, η απώλεια του ελέγχου, η αίσθηση μιας αόρατης απειλής, ο περιορισμός και η δυσκολία να βρεθούμε κοντά, να επικοινωνήσουμε με τρόπους που μας ήταν γνώριμοι και οικείοι είναι μερικά από αυτά τα στοιχεία.

Η εκδήλωση είναι αφιερωμένη στην προώθηση της ψυχικής μας ανθεκτικότητας, μέσα από τη σύνδεση με τα ατομικά και συλλογικά μας αποθέματα.

Στο πρώτο μέρος της εκδήλωσης, βασικοί ομιλητές θα είναι:

- Η Καθηγήτρια Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου και Συγγραφέας, **Φωτεινή Τσαλίκουλου**
- Ο Κοινωνιολόγος, Ψυχοθεραπευτής, Συγγραφέας και Επιστημονικός Υπεύθυνος στο Τμήμα Εκπαίδευσης του ΟΚΑΝΑ, **Ηλίας Γκότσης**

Στο δεύτερο μέρος θα υλοποιηθεί, με συντονιστή τον **Ηλία Γκότση**, ένα **βιωματικό εργαστήριο με τίτλο "Μετασχηματίζοντας τις δυσκολίες σε εμπειρίες δύναμης και ανθεκτικότητας"**. Σε αυτό, οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες θα μοιραστούν σε μικρές ομάδες, σε απομονωμένα διαδικτυακά «δωμάτια», δύσκολες στιγμές και εμπειρίες που έζησαν τον χρόνο που πέρασε και θα ανακαλύψουν από κοινού ποιότητες και αξίες με τις οποίες συνδέθηκαν για να διαχειριστούν τις δυσκολίες με αξιοπρέπεια και σεβασμό στον άνθρωπο.

Οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να συμπληρώσουν τη **φόρμα που βρίσκεται στη διεύθυνση <https://rb.gy/ojilmv>**, έως την **Τετάρτη 13 Ιανουαρίου**, ώστε κατόπιν να τους σταλούν οι οδηγίες για τη συμμετοχή τους.

Η συμμετοχή στο βιωματικό εργαστήριο **θα δηλωθεί σε ειδικό πεδίο και δεν είναι υποχρεωτική για όλους όσοι θα εκδηλώσουν ενδιαφέρον για το πρώτο μέρος**. Τα άτομα που θα συμμετάσχουν σε αυτό, λόγω του ιδιαίτερου χαρακτήρα του, δεν μπορούν να υπερβούν τα 40. Επομένως εάν οι δηλώσεις είναι περισσότερες, θα δοθεί προτεραιότητα στα μέλη των δύο διοργανωτών φορέων ή/και θα ληφθεί υπόψη το κριτήριο του χρόνου υποβολής της δήλωσης.

Για το πρώτο μέρος δεν υπάρχει αριθμητικός περιορισμός. Δεν υπάρχει εξάλλου κανένας γεωγραφικός περιορισμός για το σύνολο της εκδήλωσης, αφού μπορούν να συμμετάσχουν άτομα από όλη τη χώρα ή και εκτός αυτής.

Για τα άτομα που θα συμμετάσχουν προβλέπεται η χορήγηση βεβαίωσης παρακολούθησης.

Η εκδήλωση είναι δωρεάν και ελεύθερη για το κοινό, με την προϋπόθεση της εγγραφής.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

1^ο ΜΕΡΟΣ

6.30 - 6.50 **Καλωσόρισμα** από την Πρόεδρο του Π.Τ. Φλώρινας, Άννα Μπαφίτη – Χαιρετισμοί

6.50 – 7.00 **Αποχαιρετισμός στο 2020: Μια αναδρομή στο έργο του ΕΕΣ Φλώρινας μέσα σε μια δύσκολη χρονιά.**

7.00 – 7.20 **«Οι περιπέτειες του ψυχισμού μας μέσα στην πανδημία»** - Φωτεινή Τσαλίκογλου

7.20 – 7.40 **«Η φροντίδα της ευαλωτότητας ως προϋπόθεση για την ανθεκτικότητα»** Ηλίας Γκότσης

7.40 – 7.55 Συζήτηση

7.55 – 8.10 **«Το δέντρο των ευχών»:** Διαδικτυακή δραστηριότητα κατάθεσης ευχών για τον εαυτό και τους/τις άλλους/ες.

2^ο ΜΕΡΟΣ

8.10 - 9.30 **Βιωματικό εργαστήριο: "Μετασχηματίζοντας τις δυσκολίες σε εμπειρίες δύναμης και ανθεκτικότητας"** - Ηλίας Γκότσης

ΓΙΑ ΤΑ Δ.Σ.
Άννα Μπαφίτη

Πρόεδρος του Περιφερειακού Τμήματος Φλώρινας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού

Μαρία Παπαδοπούλου
Πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Εκπαιδευτικών Αγωγής Υγείας