



**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ**  
Λ. Κηφισίας 129, 11524 ΑΘΗΝΑ  
Τηλ. 210-6012297  
E-mail [adulteduc2@gmail.com](mailto:adulteduc2@gmail.com)  
WEBSITE : [www.adulteduc.gr](http://www.adulteduc.gr)

### **Επιμορφωτικό Πρόγραμμα: *Ασκώ τη Μνήμη μου – Ζω καλύτερα***

Πολλές επιστημονικές έρευνες υποστηρίζουν ότι η αντίληψη ότι όσο μεγαλώνουμε τόσο μειώνεται η ικανοποιητική λειτουργία της μνήμης, δεν έχει αποδειχθεί με τρόπο ώστε να αποτελεί απόλυτη αλήθεια. Θεωρείται λοιπόν φυσικό αυτό που συχνά παρατηρούμε, άνθρωποι ηλικιωμένοι να έχουν πολύ πιο ζωντανή και ακριβή μνήμη από άλλους πολύ νεότερους. Οι διαφορές μπορεί να οφείλονται σε ατομικούς, κοινωνικούς, οργανικούς παράγοντες, που επιδρούν τελικά στην ποιότητα ζωής μας, στην αυτοπεποίθηση των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων, στην καθημερινή δραστηριοποίησή τους και κυρίως στην ψυχική τους διάθεση.

**Σκοπός** του βιωματικού εργαστηρίου είναι να ερευνήσουμε με πρακτικό και κατανοητό τρόπο τη λειτουργία της μνήμης και τις επιδράσεις της, ώστε να υιοθετήσουμε πρακτικές που την καλλιεργούν και τη βελτιώνουν. Αναμενόμενο αποτέλεσμα είναι να καταπολεμήσουμε τα στερεότυπα για τη σχέση ηλικίας – μνήμης και να πετύχουμε πιο παραγωγική, κοινωνική, ανεξάρτητη και ευτυχισμένη ζωή.

**Απευθυνόμαστε** σε κάθε «ώριμο» ενήλικα που επιθυμεί να παραμείνει ενεργητικός και χρήσιμος στον εαυτό του, στην οικογένειά του και στον κοινωνικό του περίγυρο, αναγνωρίζοντας τις αλλαγές που προκαλούνται με το πέρασμα των χρόνων, με επιθυμία και στόχο όμως να τις αντιμετωπίσει θετικά και να αναπτύξει περαιτέρω τις ικανότητές του.

**Οι στόχοι** μας περιλαμβάνουν:

- α) Διερεύνηση** του τρόπου λειτουργίας της μνήμης και των παραγόντων που την επηρεάζουν
- β) Συγκέντρωση**, ανάλυση και επεξεργασία των «προσωπικών μεθόδων» που χρησιμοποιούμε για την υποστήριξη της μνήμης μας, με τη χρήση μνημονικών κανόνων, ασκήσεων και τεχνικών
- γ) Ανταλλαγή απόψεων** με τους άλλους συμμετέχοντες για τον εμπλουτισμό του δικού μας, αλλά και συνολικά του οπλοστασίου της ομάδας, που θα δημιουργήσει βαθύτερη κατανόηση, αμοιβαία ενθάρρυνση, συλλογική προσπάθεια στην καταπολέμηση των προβλημάτων και περιθώρια αυτοανάπτυξης για τον καθένα μας.

#### **Εκπαιδευτική Μεθοδολογία και τρόπος διεξαγωγής του εργαστηρίου:**

Βαρύτητα θα δοθεί στην εμπειρία και τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων, ενώ σύντομες εισηγήσεις και περιορισμένη καθοδήγηση εκ μέρους του Συντονιστή, στόχο έχουν τη διευκόλυνση της ενεργού συμμετοχής όλων στις ασκήσεις, τα παιχνίδια και τις συζητήσεις που θα γίνουν στην αίθουσα και

την προετοιμασία της κατ'ιδίαν εργασίας που θα τους ζητηθεί. Στο πλαίσιο αυτό οι «ώριμοι» εκπαιδευόμενοι θα έχουν στη διάθεσή τους συνοπτικό υλικό αναφοράς για το ζήτημα της μνήμης.

Οι συμμετέχοντες θα καταγράψουν ατομικά:

α) Πηγές από τις οποίες εμπνέονται και διατηρούν ζωντανή τη μνήμη τους, στοιχεία των βιωμάτων τους που τροφοδοτούν περισσότερο τη μνήμη (περιστατικά από τα στάδια της ζωής τους, γεγονότα που άφησαν ευδιάκριτα ίχνη, βιβλία, κινηματογραφικές ταινίες, μορφές Τέχνης, ανθρώπινες σχέσεις, κ.α.),

β) Ατομικά τους προβλήματα και τον τρόπο με τον οποίο επιλέγουν να τα αντιμετωπίζουν, και μετά την ομαδοποίηση και επεξεργασία των απαντήσεών τους, θα κληθούν να συζητήσουν τα αποτελέσματα στην ολομέλεια και να καταλήξει από κοινού η ομάδα των συμμετεχόντων σε ορισμένα μέσα, τεχνικές και ασκήσεις που θα αποφασίσουν ότι παρέχουν σημαντική βοήθεια.

**Η Διάρκεια** του βιωματικού εργαστηρίου προβλέπεται να ολοκληρωθεί σε τρεις (3) δια ζώσης συναντήσεις των τεσσάρων (4) ωρών καθεμία, εντός του μηνός Νοεμβρίου 2017. Οι ημερομηνίες θα ανακοινωθούν αρχές Σεπτεμβρίου

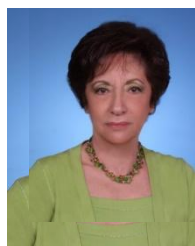
**Πιστοποιητικό Παρακολούθησης** θα λάβουν όλοι οι συμμετέχοντες που θα έχουν ανελλιπώς συμμετάσχει στις συναντήσεις και θα έχουν ολοκληρώσει τις ατομικές εργασίες, επιπροσθέτως δε θα έχουν συμπληρώσει το προσωπικό τους προφίλ και το πλάνο που σχεδιάζουν για αξιοποίηση του προγράμματος, στη βάση σχεδίου που θα τους δοθεί εγκαίρως. Στο Πιστοποιητικό θα αναγράφεται ο Τίτλος και η διάρκεια του προγράμματος.

**Το Κόστος** του προγράμματος είναι 120 ευρώ, ενώ για τα μέλη της Επιστημονικής Ένωσης Εκπαίδευσης Ενηλίκων διαμορφώνεται στα 100 ευρώ.

**Για να εγγραφείτε στο πρόγραμμα πατήστε εδώ**  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfTCI6TwXoDalg1QGiGsFPoa1\\_cYo9FpQF\\_WqSzrnX2mRCkog/vie\\_wform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfTCI6TwXoDalg1QGiGsFPoa1_cYo9FpQF_WqSzrnX2mRCkog/vie_wform?usp=sf_link)

**Υπεύθυνη** του Βιωματικού Εργαστηρίου είναι η Μαρία Τερλιξίδου

### **Σύντομο βιογραφικό Υπεύθυνης του Εργαστηρίου**



**Η Μαρία Δ. Τερλιξίδου** σπούδασε Ελληνική και Αγγλική Φιλολογία (Πανεπιστήμιο Αθηνών), Ψυχολογία και Παιδαγωγική (Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης), Διοίκηση και Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού (Master's London University) και Counseling (Boston College, ΗΠΑ). Έλαβε ευρύτατη επαγγελματική επιμόρφωση και εξειδίκευση στην Ελλάδα και στο εξωτερικό σε τομείς Διοίκησης και ανάπτυξης στελεχών. Ανώτατο διευθυντικό τραπεζικό στέλεχος επί 12ετία, συνέβαλε στην αναβάθμιση της επαγγελματικής κατάστασης των εργαζομένων, με την καθιέρωση και εφαρμογή πρωτοποριακών συστημάτων

Εκπαίδευσης, Επιλογής, Ανάπτυξης και Αξιοποίησης Προσωπικού. Έχει μακρά εμπειρία Εκπαιδευτή Ενηλίκων και Συμβούλου σε φορείς του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα. Συνέγραψε μελέτες, πονήματα και ανακοινώσεις σε συνέδρια εσωτερικού και εξωτερικού. Πρωτεργάτης της Εκπαίδευσης Ενηλίκων και της Δια Βίου Μάθησης στην Ελλάδα, διετέλεσε ΣΕΠ του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου (1999-2002), μέλος της επιστημονικής ομάδας του Εθνικού Προγράμματος Εκπαίδευσης και Πιστοποίησης Εκπαιδευτών Επαγγελματικής Κατάρτισης (2003-2009 ΕΚΕΠΙΣ). Εκπαιδευτρια-Σύμβουλος του Προγράμματος ΕΟΠΠΕΠ (2012). Έχει λάβει μέρος σε μεγάλο αριθμό ευρωπαϊκών προγραμμάτων και πρωτοβουλιών. Ιδρυτικό μέλος της Επιστημονικής Ένωσης Εκπαίδευσης Ενηλίκων, Γραμματέας του Δ.Σ. από το 2004.