



**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ**
Λ. Κηφισίας 129, 11524 ΑΘΗΝΑ
Τηλ. 210-6012297
E-mail adulteduc2@gmail.com
WEBSITE : www.adulteduc.gr

Επιμορφωτικό Πρόγραμμα: Βαδίζοντας προς την ωριμότητα

Το βιωματικό αυτό εργαστήρι εντάσσεται στο ευρύτερο πρόγραμμα που αφορά την αγωγή της υγείας και ιδιαίτερα την προαγωγή της ψυχικής υγείας και σκοπεύει να βελτιώσει τον καθημερινό τρόπο ζωής των συμμετεχόντων ενθαρρύνοντας τη διαφύλαξη των δεσμών και των σχέσεων με τον εαυτό, το στενό και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον ως σημαντικό παράγοντα πρόληψης και αντιμετώπισης του άγχους που επιφέρει η καθημερινότητα αλλά και οι μεταβατικές καταστάσεις ζωής.

Σε ποιους απευθύνεται: Το βιωματικό εργαστήρια απευθύνεται σε κάθε «ώριμο» ενήλικα που επιθυμεί να κατανοήσει τις συναισθηματικές αλλαγές που συμβαίνουν με τη μετάβαση σε νέα αναπτυξιακά στάδια ωρίμανσης και να τις επεξεργαστεί θετικά, απολαμβάνοντας την καθημερινότητα και όσα αυτή μας προσφέρει.

Διάρκεια: Το βιωματικό εργαστήριο ολοκληρώνεται σε τρεις (3) δια ζώσης συναντήσεις των 4 ωρών, οι οποίες θα ανακοινωθούν αρχές Σεπτεμβρίου.

Στόχοι: Το βιωματικό εργαστήρι αποσκοπεί στην ανταλλαγή των εμπειριών των συμμετεχόντων, δίνοντας τους την ευκαιρία να γνωρίσουν το στάδιο ωριμότητας το οποίο έχουν κατακτήσει και να αξιοποιήσουν τις εμπειρίες και τους δεσμούς τους για μια ψυχικά ισορροπημένη ζωή.

Ειδικότερα, μέσα από το πρόγραμμα επιδιώκεται:

- α) η **κατανόηση** των συναισθηματικών αλλαγών που εμφανίζονται με την επίτευξη της ωριμότητας,
- β) η **ενίσχυση** της προσπάθειας των συμμετεχόντων για ψυχική **υγεία**, μέσα από την εφαρμογή ενός περισσότερο ουσιαστικού τρόπου ζωής,
- γ) η προσωπική τους **ικανοποίηση**, για τα επιτεύγματά τους και η αποδοχή των ορίων της ενηλικιότητας ώστε να βελτιώσουν τους δείκτες της **ψυχικής** και **σωματικής** τους υγείας.

Εκπαιδευτική Μεθοδολογία – Τρόπος Διεξαγωγής:

Οι δραστηριότητες του εργαστηρίου έχουν στόχο τη διερεύνηση των διαφορετικών ρόλων, των αναπτυξιακών κρίσεων και αλλαγών που εμφανίζονται στην πορεία της ζωής προς την ωριμότητα καθώς και τη διερεύνηση των διλημάτων και επιλογών που επιφέρει η ωριμότητα. Στη διάρκεια του εργαστηρίου οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον ασφάλειας και εμπιστοσύνης στο πλαίσιο του οποίου θα διερευνήσουν α) τους διαφορετικούς εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες που επηρεάζουν την καθημερινότητά τους, β) τους παράγοντες που δημιουργούν άγχος και τους τρόπους αντιμετώπισης αυτών και γ) τις δυνατότητες που έχουν για αξιοποίηση των εσωτερικών και εξωτερικών δεσμών.

Για την διερεύνηση των ρόλων των συμμετεχόντων στον οργανισμό και την κατανόηση των σχέσεων με άλλους που έχουν τις ίδιες ή διαφορετικές λειτουργίες θα αξιοποιηθεί η γνωριμία σε ζευγάρια και μικρές ομάδες, οι ομάδες συμβουλευτικής ομότιμων, οι ομάδες ανταλλαγής και οι διαλέξεις που θα αφορούν ζητήματα ενηλικιότητας, ωρίμανσης και αντιμετώπισης αναπτυξιακών κρίσεων. Στη διάρκεια του εργαστηρίου οι συμμετέχοντες καλούνται μέσα από γνωριμία σε ζευγάρια και ομάδες να εμπλακούν ενεργά σε δραστηριότητες που ενισχύουν τη δημιουργία σχέσεων με τον εαυτό και τους άλλους. Μέσα από την αξιοποίηση μικρών αποσπασμάτων από λογοτεχνικά κείμενα και την ενεργή εμπλοκή σε δραστηριότητες όπως το «*Δέντρο της Ζωής*», οι «*Μεγάλες Προσδοκίες*», «*Το χαμένο παιδί: Αναζητώντας τον Πήτερ Παν*», «*Ο Θεός των μικρών*

πραγμάτων» καθώς και με την αξιοποίηση της θεωρίας του Roger Gould για τις δυνατότητες της ώριμης ηλικίας θα αναπτυχθεί ένας δημιουργικός διάλογος για την άντληση ευχαρίστησης από την ζωή όπως έχει διαμορφωθεί σήμερα.

Πιστοποιητικό Παρακολούθησης: Για την επιτυχή ολοκλήρωση του βιωματικού εργαστηρίου προϋπόθεση αποτελεί η κατάθεση της **προσωπικής χαρτογράφησης**. Στους συμμετέχοντες που ολοκληρώνουν το πρόγραμμα χορηγείται Πιστοποιητικό Παρακολούθησης όπου αναγράφεται ο **τίτλος** και η **διάρκεια** του εργαστηρίου.

Κόστος συμμετοχής: Το κόστος συμμετοχής είναι 120 ευρώ.
Για τα Μέλη της Επιστημονικής Ένωσης Εκπαίδευσης Ενηλίκων 100 ευρώ.

Υπεύθυνη του βιωματικού εργαστηρίου είναι η Άννα Τσιμπουκλή

Για να εγγραφείτε στο πρόγραμμα πατήστε εδώ:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfTCI6TwX0Dalg1QGIGsFP0a1_cYo9FpQF_WqSzrnX2mRCk0g/viewform?usp=sf_link

Σύντομο βιογραφικό υπεύθυνης



Η Άννα Τσιμπουκλή γεννήθηκε το 1965 και σπούδασε Παιδαγωγική και Ψυχολογία στην Ελλάδα και στην Αγγλία. Σήμερα είναι ορκωτό μέλος της Ένωσης Βρετανών Ψυχολόγων (BPS) και του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων (ΣΕΨ). Εργάζεται στο ΚΕΘΕΑ στον σχεδιασμό, στην υλοποίηση, στην εποπτεία και στην αξιολόγηση προγραμμάτων εκπαίδευσης για στελέχη ψυχικής υγείας και άλλους επαγγελματίες. Συνεργάζεται επίσης με το *Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο* (www.eap.gr) στο ΠΜΣ 'Εκπαίδευση Ενηλίκων' ενώ έχει εκπαιδεύσει σημαντικό αριθμό ανθρώπων διαφορετικών προελεύσεων με κύριο μέλημα τη θετική αντιμετώπιση των αναπτυξιακών αλλαγών και κρίσεων ζωής. Είναι συν-συγγραφέας του βιβλίου *Δυναμική των Ομάδων και Αλλαγή στους Οργανισμούς*, που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Τόπος.