



ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

**Σεμινάριο με θέμα:
«Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις. Η διαχείριση της απώλειας»**

Ο Όμιλος για την UNESCO Αμαρουσίου διοργανώνει σεμινάριο με θέμα: **Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις. Η διαχείριση της απώλειας**, διάρκειας δύο ωρών, που θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 16/01/2017 και ώρα **17:45**, στα γραφεία του Ομίλου μας **Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, Πλατεία Ηλεκτρικού Σταθμού, 1^{ος} όροφος**.

Αλλαγές συμβαίνουν καθημερινά στη ζωή μας. Πολλές φορές αυτές οι αλλαγές φέρνουν αντικρουόμενα συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμό, αγωνία κ.α.). Ακόμα και αν κάποιες από αυτές τις περιμένουμε καιρό, τελικά συνειδητοποιούμε ότι χρειάζεται κάποιο διάστημα να προσαρμοστούμε σ' αυτές. Η έκπληξη και η αμηχανία είναι το πρώτο συναίσθημα, που συνοδεύει μια νέα κατάσταση. Παράλληλα με την προσαρμογή στη νέα κατάσταση ξεκινά για το άτομο και μια περίοδος πένθους, αφού η απώλεια είναι μέρος της αλλαγής. Η εξέλιξη των ειδών είναι συνυφασμένη με την απώλεια και την προσαρμογή σε νέες καταστάσεις.

Όμως παρότι η απώλεια και το πένθος είναι μέσα στη φυσιολογική πορεία της ζωής του ανθρώπου, δεν προετοιμαζόμαστε γι' αυτό. Το πένθος έχει γίνει ένα ζήτημα ταμπού, που δεν το συζητάμε συχνά με φίλους μας, παρά μόνο αν προκύψει κάποιος θάνατος. Η απώλεια όμως είναι μια καθημερινή έννοια, που τη συναντάμε σε πολλές περιπτώσεις της ζωής μας: το τέλος μιας σχέσης, το τέλος των σπουδών, η μετακόμιση, η αλλαγή εργασίας, η αλλαγή φάσης του οικογενειακού κύκλου είναι απλά παραδείγματα πένθους.

Οι νέες καταστάσεις λοιπόν πάντα συνοδεύονται από μια γλυκόπικρη γεύση. Αυτό οφείλεται από τη μια στην απώλεια μιας συγκεκριμένης – γνωστής θέσης και από την άλλη στο φόβο ή την ανυπομονησία, που γεννά το άγνωστο της νέας θέσης. Χρειάζεται να επεξεργαστούμε αυτά τα συναισθήματα προκειμένου να προσαρμοστούμε γρήγορα σε νέες καταστάσεις και να απολαύσουμε τα οφέλη αυτής της μετάβασης.

Στο σεμινάριο αυτό θα συζητήσουμε την προσαρμογή στις νέες καταστάσεις, τη διεργασία και τα στάδια του πένθους, την πορεία προς την αποκατάσταση και την αποδοχή της νέας πραγματικότητας. Τέλος, θα προτείνουμε τρόπους συζήτησης στα παιδιά που πενθούν και θα αναφερθούμε στα οφέλη της διεργασίας του πένθους για όλη την οικογένεια.

Ομιλήτρια:

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, Συμβουλευτική Ψυχολόγος (BA, MSc)

Το σεμινάριο δεν έχει οικονομική επιβάρυνση.

Λόγω περιορισμένων θέσεων επιβεβαιώστε τη συμμετοχή σας μέχρι την Παρασκευή 13/01/2017, είτε στο e-mail: info@unesco.gr είτε στα τηλέφωνα: 210-6147002 & 212-1000-250.

Η Πρόεδρος,

Ιωάννα Παπανικολάου - Πουσπουρίκα



Joan Miro "Figures And Dog in Front of The Sun"