



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:

«Ανάκαμψη και Θετική προσαρμογή. Πώς να χτίσουμε έναν Ψυχικά Ανθεκτικό εαυτό»

Ο Όμιλος για την UNESCO Αμαρουσίου διοργανώνει σεμινάριο με θέμα: «Ανάκαμψη και Θετική προσαρμογή. Πώς να χτίσουμε έναν Ψυχικά Ανθεκτικό εαυτό», διάρκειας δύο ωρών, που θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 20/02/2017 και ώρα 17:45, στα γραφεία του Ομίλου μας **Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, Πλατεία Ηλεκτρικού Σταθμού, 1^{ος} όροφος.**

Η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας έκανε την εμφάνισή της στη βιβλιογραφία τη δεκαετία του '70, όταν κάποιοι αναπτυξιακοί ψυχολόγοι παρατήρησαν, πως σε κάποια παιδιά, ενώ βρίσκονταν σε «ομάδα υψηλού κινδύνου» ή είχαν βιώσει κάποιο τραύμα σε παιδική ηλικία, η ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή παρουσίαζε ασυνήθιστα θετική εξέλιξη. Αυτή η εξαιρετική ανάκαμψη ή προσαρμογή έπειτα από ένα ιστορικό απωλειών, ή τραυματικών εμπειριών, στην αρχή αποδόθηκε σε προσωπικά χαρακτηριστικά, που έκαναν κάποιο παιδί «άτρωτο». Μετά από χρόνια ερευνών η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας έχει διευρυνθεί και έχει οριστεί ως μια δυναμική διαδικασία θετικής προσαρμογής σε καταστάσεις, παρά την ύπαρξη δύσκολων και αντίξωων συνθηκών και παρά την έκθεση σε παράγοντες επικινδυνότητας (Rutter, 2006).



Έναστρη Νύχτα, VAN GOGH 1889

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας προσέφερε στην επιστημονική κοινότητα την ελπίδα ότι πολλά προβλήματα προσαρμογής και συμπεριφοράς θα μπορούσαν να προλαμβάνονται, αν τα άτομα ή τα συστήματα θωρακίζονται με ανθεκτικά χαρακτηριστικά. Έτσι, τα συστήματα και τα άτομα θα ανέκαμπταν με θετικό τρόπο μετά από συγκρούσεις ή απώλειες. Η επιτυχημένα θετική προσαρμογή έχει πολλαπλά οφέλη για το άτομο και την κοινότητα, καθώς προάγει την ευημερία, την ανεκτικότητα και την ευελιξία. Η ανθεκτικότητα ωστόσο είναι μια διαδικασία, που χρειάζεται χρόνο για να ενσωματωθεί και να γίνει τρόπος ζωής.

Σε συνέχεια με το προηγούμενο σεμινάριο για τη διαχείριση της απώλειας, αυτή τη φορά θα ασχοληθούμε με τη θετική προσαρμογή, την ανάπτυξη που ακολουθεί μια δύσκολη περίοδο και τους παράγοντες που μας κάνουν πιο Ανθεκτικούς σε ψυχοκοινωνικά αντίξωες συνθήκες. Θα δούμε αναλυτικά τους παράγοντες, που προωθούν την καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας και θα προτείνουμε αποτελεσματικές στρατηγικές προώθησης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Επίσης, θα συζητήσουμε το: πως σχολικές τάξεις ή οικογένειες μπορούν να αποτελέσουν παραδείγματα «ψυχικά ανθεκτικών κοινοτήτων».

Ομιλήτρια: Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, Συμβουλευτική Ψυχολόγος (BA, MSc).

Το σεμινάριο δεν έχει οικονομική επιβάρυνση. Στο τέλος του σεμιναρίου θα δοθούν βεβαιώσεις παρακολούθησης.

Λόγω περιορισμένων θέσεων επιβεβαιώστε τη συμμετοχή σας μέχρι την Παρασκευή 17/02/2017, είτε στο e-mail: info@unesco.gr είτε στα τηλέφωνα: 210-6147002 & 212-1000-250.

Η Πρόεδρος,

Ιωάννα Παπανικολάου - Πουσπουρίκα