



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: «Τα θετικά συναισθήματα και η τέχνη του Απολαμβάνειν»

Ο Όμιλος για την UNESCO Αμαρουσίου διοργανώνει σεμινάριο με θέμα: «Τα θετικά συναισθήματα και η τέχνη του Απολαμβάνειν», διάρκειας δύο ωρών, που θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 23/06/2017 και ώρα **17:45**, στα γραφεία του Ομίλου μας **Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, Πλατεία Ηλεκτρικού Σταθμού, 1ος όροφος**.

Το τελευταίο σεμινάριο για αυτή τη χρονιά εστιάζει στα συστατικά που συνθέτουν την προσωπική μας ευτυχία και προσφέρουν ικανοποίηση και νόημα στη ζωή. Και αυτά είναι τα θετικά συναισθήματα!

Τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το νου, μας κάνουν **πιο δημιουργικούς, πιο έξυπνους, πιο ικανούς** να λύσουμε προβλήματα, που προκύπτουν.

Τα θετικά συναισθήματα βοηθούν όλους μας να συνάψουμε και να διατηρήσουμε υγιείς σχέσεις. Η συσσώρευση θετικών συναισθημάτων μας βοηθά σε μία δύσκολη στιγμή να έχουμε ψυχική ανθεκτικότητα και μπορούν έως και να «ακυρώσουν» τις αρνητικές εμπειρίες και τα αρνητικά συναισθήματα (Fredrickson, 1998).

Όμως παρά το ότι γνωρίζουμε τις παραπάνω θετικές επιδράσεις, τα θετικά συναισθήματα είναι συχνά παρεξηγημένα ή μη εκφρασμένα, ακόμα **λανθάνουν της προσοχής μας**, όταν ξυπνάει η ανάγκη της βελτίωσης του εαυτού. Έτσι, εστιάζουμε στο τι πρέπει να διορθώσουμε και όχι στο τι κάνουμε καλά, ή προσπαθούμε να απαλύνουμε τον πόνο, αλλά δεν προσπαθούμε με την ίδια ζέση να αυξήσουμε τη χαρά. Ακόμα περισσότερο, κάνουμε πράγματα που μας αρέσουν, αλλά δεν ξέρουμε τον τρόπο να τα απολαύσουμε.

Γιατί η απόλαυση μιας θετικής εμπειρίας είναι **κάτι παραπάνω από την απλή ευχαρίστηση**, που μας προσφέρει αυτή καθαυτή η εμπειρία (Bryant, & Veroff, 2007). Το απολαμβάνειν (Savoring) είναι μία διαδικασία, που απαιτεί επιβράδυνση του χρόνου και εκτίμηση της θετικής εμπειρίας (Μπενέτου & Μαλικιώση, 2011). Ο δρόμος για το απολαμβάνειν «περνάει» μέσα από τις αισθήσεις μας, νοητικές και συμπεριφοριστικές διαδικασίες, μέσα από πεποιθήσεις για την απόλαυση και τέλος μέσα από την εξάσκηση στρατηγικών απόλαυσης. Η διαδικασία του απολαμβάνειν ενισχύει τη βίωση των θετικών συναισθημάτων σε συχνότητα και έκταση.

Στο σεμινάριο θα αναφερθούμε στα θετικά συναισθήματα και στα οφέλη της βίωσης των θετικών συναισθημάτων. Θα συστήσουμε την έννοια του απολαμβάνειν, τους τρόπους απόλαυσης της θετικής εμπειρίας και θα προτείνουμε δραστηριότητες για καλλιέργεια της τέχνης του απολαμβάνειν.

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 Τετάρτη 21/06/2017, είτε στο e-mail: info@unesco.gr είτε στα τηλέφωνα: 210-6147002 & 212-1000-250.

Η Πρόεδρος,

Ιωάννα Παπανικολάου – Πουσπουρίκα

Βιβλιογραφία

Bryant, F., Veroff, J.(2007). Savoring. A new Model of Positive Experience. N J: Lawrence Erlbaum Associates.
Fredrikson, B.L. (1998). What good are positive emotions. Review of general psychology, 2 (3), 300 - 319

Μπενέτου, Α., & Μαλικιώση – Λοϊζου, (2011). «Απολαμβάνειν»: μία διαδικασία ενδυνάμωσης των θετικών εμπειριών. Στο Α. Σταλάκας, & Π. Μυτακίδου, (Επιμ.) Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία (σελ. 97 – 116). Αθήνα: Τόπος.

