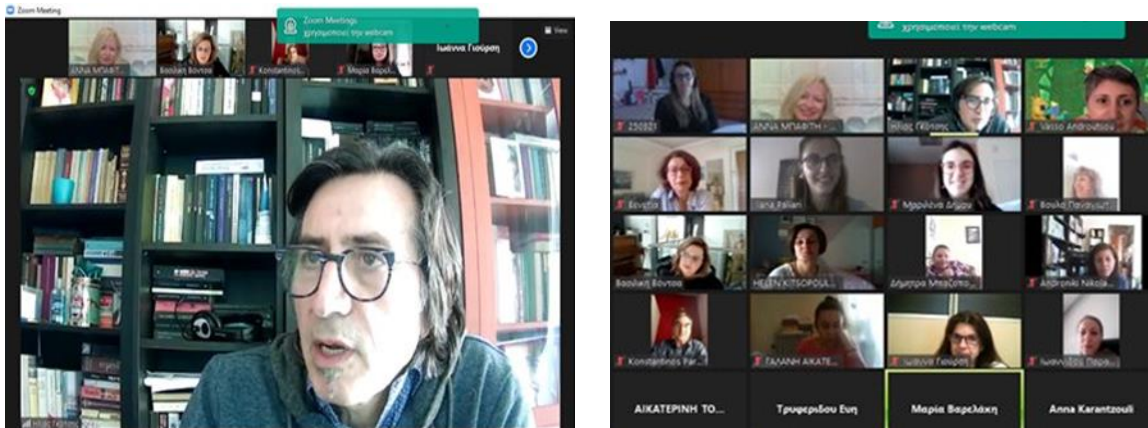


ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Βιωματικό εργαστήριο για την ψυχική ενδυνάμωση από το Περιφερειακό Τμήμα ΕΕΣ Φλώρινας



Ο διακεκριμένος κοινωνιολόγος, ψυχοθεραπευτής, συγγραφέας και Επιστημονικός Υπεύθυνος στο Τμήμα Εκπαίδευσης του ΟΚΑΝΑ Ηλίας Γκότσης, ήταν συντονιστής την Πέμπτη 22 Απριλίου 2021 στο 2ο διαδικτυακό βιωματικό εργαστήριο του κύκλου «Πιο ψηλά μαζί: Προσωπική ανάπτυξη και επικοινωνία», με θέμα **«Η φροντίδα του εαυτού ως μέσο για την ψυχική ενδυνάμωση»**.

Ο κ. Γκότσης συμμετείχε για δεύτερη φορά σε βιωματικό εργαστήριο του Περιφερειακού Τμήματος Φλώρινας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, δεδομένου ότι οι 40 θέσεις του πρώτου εργαστηρίου αποδείχτηκαν ελάχιστες μπροστά στα πολυάριθμα αιτήματα συμμετοχής που είχαν υποβληθεί.

Σκοπός του εργαστηρίου ήταν η κατανόηση των εννοιών της δυναμικής ισορροπίας, της μετασχηματιστικής ανθεκτικότητας και του φάσματος μεταξύ της ευαλωτότητας και της ανθεκτικότητας. Τα μέλη εργάστηκαν ατομικά και σε μικρές ομάδες, προκειμένου να αποτυπώσουν και να επεξεργαστούν πώς βιώνουν τις κρίσεις και τις μεταβάσεις από την ευαλωτότητα και την ανθεκτικότητα. Οι εμπειρίες που συνδέονται με την ελπίδα, τη ματαιώση και την συμφιλίωση αποτέλεσαν το υλικό με το οποίο εργάστηκαν.

Οι ενδιαφερόμενοι/ες για τις επόμενες επιμορφωτικές μας δράσεις μπορούν να παρακολουθούν τη σελίδα του Περιφερειακού Τμήματος στο facebook , καθώς και το ιστολόγιό του, στη διεύθυνση www.redcrossflorina.blogspot.com.