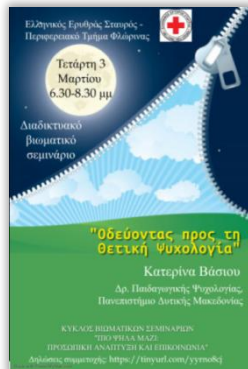


## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Κύκλος Διαδικτυακών Βιωματικών Σεμιναρίων με θέμα «Πιο ψηλά μαζί: Προσωπική ανάπτυξη και επικοινωνία» από το Περιφερειακό Τμήμα Ε.Ε.Σ. Φλώρινας



Το Περιφερειακό Τμήμα Φλώρινας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού εγκαινίασε κύκλο βιωματικών σεμιναρίων-εργαστηρίων με θέμα «Πιο ψηλά μαζί: Προσωπική ανάπτυξη και επικοινωνία» και με συντονιστές και συντονίστριες έμπειρους/ες και διακεκριμένους/ες επιστήμονες, κατά κύριο λόγο από τους χώρους της ψυχολογίας και της κοινωνιολογίας. Οι στόχοι του κύκλου των σεμιναρίων είναι:

- Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας και των ανθρωπίνων σχέσεων κατά την ιδιαίτερη περίοδο που διανύουμε.
- Η παροχή γνωστικών και συναισθηματικών εφοδίων, κατά προτεραιότητα σε εθελοντές/ντριες και μέλη του Ε.Ε.Σ., για την αρτιότερη υποστήριξη συνανθρώπων μας που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Τα βιωματικά σεμινάρια θα πραγματοποιούνται ανά ένα μήνα περίπου και θα απευθύνονται σε μικρό σχετικά αριθμό ατόμων, δεδομένου ότι εξ' ορισμού προβλέπεται η ενεργός εμπλοκή και έκφραση κάθε συμμετέχοντα/ουσας σε αυτά.

Την Τετάρτη, 3 Μαρτίου 2021, στο πρώτο βιωματικό σεμινάριο, συντονίστρια ήταν η διακεκριμένη **Κατερίνα Βάσιου**, Δρ. Παιδαγωγικής Ψυχολογίας και ΕΔΙΠ Σχολικής Ψυχολογίας & Πρακτικής Άσκησης στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Το βιωματικό σεμινάριο, που είχε θέμα «**Οδεύοντας προς τη Θετική Ψυχολογία**», ήταν η ευκαιρία για μια ακόμα δημιουργική συνάντηση ανθρώπων, μελών του Ερυθρού Σταυρού και μη, από ολόκληρη την Ελλάδα.

Στο θεωρητικό μέρος, παρουσιάστηκαν τα είδη των συναισθημάτων (θετικά-αρνητικά) και η σημασία τους, καθώς και η θεωρία της Fredrickson για το ρόλο των θετικών συναισθημάτων στη θωράκιση που παρέχουν έναντι των αρνητικών και στην ενεργοποίηση θετικών συμπεριφορών. Επιπλέον, κατανοήθηκαν βασικές έννοιες της θετικής ψυχολογίας, καθώς και η συμβολή της στην προαγωγή της ανθρώπινης ευημερίας. Στο βιωματικό μέρος, μέσω της αφήγησης, αναδύθηκαν τρόποι θωράκισης του εαυτού απέναντι στην αρνητική επικαιρότητα, καταγράφηκαν θετικές και αρνητικές συμπεριφορές στην περίοδο του εγκλεισμού και εκφράστηκαν αιτίες που προκαλούν το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης.