



Εμπύχωση ομάδας
με τη Συνθετική Παιγνιόδραση

Πρόγραμμα Σπουδών

1. Περιεχόμενα	2
2. Η μέθοδος	3 - 4
3. Το Εκπαιδευτικό πρόγραμμα	5
Στόχοι του προγράμματος	6
Θεματικές ενότητες	7 - 9
Συνθετική Παιγνιόδραση	7
Εμπύχωση ομάδας	7
Τεχνικές θεάτρου	8
Το παιχνίδι ως θεραπευτικό εργαλείο ανάπτυξης & εξέλιξης	8
Μουσικοκινητική	9
Σωματική έκφραση	9
Διάρκεια εκπαίδευσης	10
Βιογραφικά εκπαιδευτών	10 - 11

Η μέθοδος

Η Συνθετική Παιγνιόδραση είναι μία βιωματική μέθοδος εμπύχωσης ομάδων που αποτελείται από τη σύνθεση του παιχνιδιού με άλλες βιωματικές μεθόδους, προσεγγίσεις και τεχνικές.

Απευθύνεται σε άτομα που εργάζονται με ομάδες όλων των ηλικιών και επιθυμούν να την εφαρμόσουν αυτούσια ή να τη συνθέσουν με το δικό τους γνωστικό αντικείμενο.

Πρόκειται για μια διαρκή προσπάθεια έρευνας & πειραματισμού, έμπνευσης, μύησης, τροφοδότησης ενέργειας και τρόπου ζωής. **Μπορεί να εφαρμοστεί** στην εκπαίδευση, την εμπύχωση, τη διδασκαλία, τη θεραπεία.

Βάση της μεθόδου αυτής είναι το παιχνίδι και κύριο χαρακτηριστικό της η εμπύχωση.

Λέγοντας εμπύχωση (μετάδοση ζωής, ζωογόνηση) εννοούμε ένα διαφορετικό τρόπο μετάδοσης του γνωστικού αντικειμένου και όχι το γνωστικό αντικείμενο αυτό καθαυτό. Πρόκειται για μια διαδικασία εντελώς διαφορετική από την κλασσικού τύπου διδασκαλία.

Με την εμπύχωση αναπτύσσεται η επικοινωνία, η εμπιστοσύνη, η ελευθερία έκφρασης, η αποδοχή, η κατανόηση, η ενσυναίσθηση.

Επιδιώκει τη δημιουργία μιας αυθεντικής σχέσης και επαφής του εμπυχωτή με τον εαυτό του, του εμπυχωτή με την ομάδα καθώς επίσης και των μελών της ομάδας με τον εαυτό τους, τον εμπυχωτή και μεταξύ τους.

Η μέθοδος είναι συνθετική καθώς επιχειρεί να συνθέσει ταυτόχρονα διαφορετικές βιωματικές τεχνικές & μεθόδους.

Η σύνθεση αυτών των τεχνικών μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα μια διαφορετική δυναμική, απ' ό,τι η κάθε μια απ' αυτές μεμονωμένα. Είναι ανοιχτή να υποδεχτεί τις υπάρχουσες τεχνικές καθώς και άλλες που ενδεχομένως θα προκύψουν. Έτσι αποκτά τη δυνατότητα να μετασχηματίζεται και να εξελίσσεται διαρκώς και μπορεί να διαμορφωθεί ανάλογα με το βασικό γνωστικό αντικείμενο του εμπυχωτή, το στόχο εμπύχωσης που έχει για την ομάδα του και το συνδυασμό τεχνικών που χρησιμοποιεί.

Χρησιμοποιεί τεχνικές και μεθόδους από:

- Συνθετική ψυχολογία - συμβουλευτική: Ελεύθερος συνειρμός, ενεργητική ακρόαση, επικέντρωση στο εδώ & τώρα, ανάληψη ευθύνης, απουσία κριτικής, αύξηση επίγνωσης, ανατροφοδότηση.
- Παιγνιοθεραπεία: Ενσωματικό παιχνίδι, προβολικό παιχνίδι, παιχνίδι ρόλων.
- Δραματοθεραπεία: Μίμηση, κίνηση, καθοδηγούμενη φαντασία, συμβολισμοί.
- Εικαστική θεραπεία: Ζωγραφική, μάσκες, εικόνες, κολλάζ, ερμηνεία συμβόλων.
- Μουσική - μουσικοθεραπεία: Μουσική δημιουργία & ακρόαση, η ανθρώπινη φωνή ως μουσικό όργανο και εργαλείο επικοινωνίας, ήχοι & δονήσεις.
- Χορός - χοροθεραπεία: Σωματική επίγνωση & έκφραση, ενεργοποίηση αισθήσεων, διαδοχή της κίνησης, κιναισθηση, ροή, βλέμμα.
- Θέατρο: Αυτοσχεδιασμοί, λεκτική & μη λεκτική επικοινωνία, συγκινησιακή μνήμη, ακουστική αντίληψη, διαφραγματική αναπνοή, σωματική δράση.
- Θεατρικό παιχνίδι: Παντομίμα, δραματοποίηση, παιχνίδια ρόλων, έκθεση, φαντασία, παρατηρητικότητα, αισθήσεις.
- Λογοτεχνία: Αφηγηματικές δράσεις, εικόνες, εκφραστικά μέσα, μύθοι & παραμύθια.

Η Συνθετική Παιγνιόδραση ξεκίνησε το ταξίδι της το 2002 από την εταιρεία Έμψυχωσις - παιχνίδι - τέχνη - τρόπος ζωής' και τη Φρόσω Μπενετή.

Το Εκπαιδευτικό πρόγραμμα:

Ένα πλήρες εκπαιδευτικό πρόγραμμα, το οποίο έχει σαν στόχο να συνθέσει την Εμπύχωση με το βιωματικό παιχνίδι & τις τέχνες.

Απευθύνεται σε άτομα που εργάζονται με ομάδες όλων των ηλικιών, στα πλαίσια της επαγγελματικής τους δραστηριότητας και επιθυμούν να την εφαρμόσουν αυτούσια ή να τη συνθέσουν με το δικό τους γνωστικό αντικείμενο. Μπορεί να εφαρμοστεί στην εκπαίδευση, την εμπύχωση, τη διδασκαλία, τη θεραπεία.

Εμπύχωσις (η): μετάδοσις ζωής, ζωογόνησις

Το πρόγραμμα έχει πολλαπλά θεραπευτικά οφέλη για τους συμμετέχοντες και συμβάλλει καθοριστικά στην προσωπική ανάπτυξη & αυτογνωσία των εκπαιδευομένων.

Αποσκοπεί να εμπνεύσει τον συντονιστή ομάδας, να εμπλουτίσει τα εκφραστικά του μέσα, να αναπτύξει συμβουλευτικές γνώσεις & δεξιότητες & να βελτιώσει τη μεταδοτική του ικανότητα. Να προσεγγίσει τρόπους ένταξης της μεθόδου στην ομάδα, με στόχο την καλύτερη κατανόηση του γνωστικού αντικειμένου και τη μετατροπή του σε μια δημιουργική & γόνιμη εμπειρία.

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να συνθέσουν τη μέθοδο με το δικό τους γνωστικό αντικείμενο, να οργανώσουν & να συντονίσουν τη δική τους ομάδα Εμπύχωσης.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε διάφορες ειδικότητες των ανθρωπιστικών επιστημών: συμβούλους ψυχικής υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς, θεραπευτές, άτομα με ευθύνη διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού, καλλιτέχνες, εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων καθώς και σε άτομα κάθε ειδικότητας που εργάζονται με ομάδες.

Στόχοι του προγράμματος:

- Η μαθητεία στη θεωρητική & βιωματική γνώση της μεθόδου, η οποία θα οδηγήσει σε έναν αποτελεσματικό τρόπο κατανόησης του εαυτού μας & του διδασκόμενου αντικειμένου, ώστε να μπορέσει ο εκπαιδευόμενος να είναι σε θέση να ασκήσει αποτελεσματικά το επάγγελμα του Εμπυχωτή.
- Η βελτίωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας και η μετατροπή της σε μια δημιουργική βιωματική εμπειρία, τόσο για τον εμπυχωτή όσο και για τον συμμετέχοντα.
- Η καλλιέργεια της προσωπικής εξέλιξης, μέσα από τη σύνθεση των τεχνών & της Συμβουλευτικής, με στόχο την καλύτερη κατανόηση του εαυτού μας & των άλλων.
- Η αναγνώριση του θεραπευτικού χαρακτήρα του παιχνιδιού, του θεάτρου και άλλων τεχνών, με στόχο τη βελτίωση της προσωπικής & επαγγελματικής καθημερινής μας δραστηριότητας.
- Η αξιοποίηση των δυνατοτήτων που διαθέτει η συνθετική διαδικασία με στόχο τη βελτίωση & εξέλιξη του τρόπου ζωής.
- Η ενεργοποίηση των αισθήσεων & η κινητοποίηση νου – συναισθήματος – σώματος, με στόχο την ευθυγράμμιση.
- Η αέναη εξέλιξη και ανάπτυξη, μέσα απ' την έρευνα και τον πειραματισμό.

Θεματικές ενότητες:

1. Συνθετική Παιγνιόδραση – θεωρητική & βιωματική προσέγγιση της μεθόδου

- Συνθετική Ψυχολογία – Συμβουλευτική: Ελεύθερος συνειρμός, ενεργητική ακρόαση, επικέντρωση στο εδώ & τώρα, ανάληψη ευθύνης, ανατροφοδότηση.
- Παιγνιοθεραπεία: Ενσωματικό παιχνίδι, προβολικό παιχνίδι, παιχνίδι ρόλων.
- Δραματοθεραπεία: Μίμηση, κίνηση, καθοδηγούμενη φαντασία, συμβολισμοί.
- Χορός – χοροθεραπεία: Σωματική επίγνωση & έκφραση, ενεργοποίηση αισθήσεων, κιναισθήση, ροή, βλέμμα.
- Μουσική – μουσικοθεραπεία: Μουσική δημιουργία & ακρόαση, ήχοι & δονήσεις.
- Εικαστική θεραπεία: Ζωγραφική, μάσκες, εικόνες, κολλάζ, ερμηνεία συμβόλων.
- Θέατρο: Αυτοσχεδιασμοί, λεκτική & μη λεκτική επικοινωνία, συγκινησιακή μνήμη, ακουστική αντίληψη, σωματική δράση.
- Λογοτεχνία: Αφηγηματικές δράσεις, εικόνες, εκφραστικά μέσα, μύθοι & παραμύθια.

2. Εμπύχωση ομάδας

- Εμπύχωση ομάδας – ο ρόλος του Εμπυχωτή
- Δημιουργία ομάδας: διάρκεια, μέγεθος & επιλογή μελών
- Η πορεία του Εμπυχωτή ως ένας διαρκής τρόπος εκπαίδευσης, έρευνας & τρόπου ζωής
- Ενσυναίσθηση, γνησιότητα, άνευ όρων αποδοχή
- Τεχνικές εμπύχωσης
- Εργαλεία επικοινωνίας
- Αναγνώριση δεξιοτήτων
- Συγκρότηση ομάδας
- Η δομή της συνάντησης
- Η δυναμική της ομάδας
- Οριοθέτηση στόχων εμπύχωσης
- Βασικές τεχνικές καλλιέργειας ομαδικής εργασίας
- Σύθεση προγραμμάτων εμπύχωσης – συνδιδασκαλίες – εργαστήρια

3. Τεχνικές θεάτρου

- Η δυναμική της γλώσσας του σώματος
- Επαφή με το σώμα, τη φωνή, το χώρο
- Εκφραστικά μέσα, κίνηση, ρυθμός, λόγος
- Τόνος – παύση – τονισμός – ένταση – χροιά
- Έκθεση – προσαρμοστικότητα
- Βασικές αρχές συστήματος Στανισλάβσκι
- Πολλαπλή χρήση αντικειμένου
- Μετάφραση του ερεθίσματος σε δράσης – εκμετάλλευση του τυχαίου – ανατροπή – ευελιξία ανάλογα με τις συνθήκες
- Ανάλυση – σύνθεση ρόλου – προοπτική στο πλάσιμο του ρόλου
- Ακουστική αντίληψη

Τέχνη (η): Ευφυΐα, δεξιότης, επιτηδειότης, μέσον, τρόπος, μέθοδος επιτυχίας, έργον, συστηματική μέθοδος

4. Το παιχνίδι ως θεραπευτικό εργαλείο ανάπτυξης & εξέλιξης

- Ασκήσεις επικοινωνίας & συνεργασίας
- Ασκήσεις ενεργοποίησης & ανάπτυξης εμπιστοσύνης
- Ανάπτυξη δημιουργικότητας
- Καλλιέργεια μιας θετικής στάσης ζωής, μέσα απ' τη χαρά & το παιχνίδι
- Τεχνικές έκθεσης
- Λεκτική / μη λεκτική επικοινωνία
- Τεχνικές ενεργοποίησης φαντασίας / αισθήσεων
- Παντομίμα – αυτοσχεδιασμός
- Παιχνίδια ρόλων – δραματοποίηση παραμυθιού
- Τεχνικές καθοδηγούμενης φαντασίας
- Ασκήσεις αυτοσυγκέντρωσης & χαλάρωσης

5. Μουσικοκινητική

- Το σώμα μας ως μουσικό όργανο
- Η ορχήστρα Orff
- Ρυθμός – ρυθμική αγωγή
- Σχηματισμοί στο χώρο
- Θέματα έκθεσης και συστολής
- Δημιουργία μουσικοκινητικής παράστασης

Παίδευσις (η): Εκπαίδευσις, διδασκαλία,
πνευματική ανάπτυξις

6. Σωματική έκφραση

- Γνωρίζω το σώμα μου, γνωρίζω τον κόσμο
- Χειρονομίες & νοήματα – χειρονομίες & συναισθήματα
- Το βλέμμα
- Διαδοχή της κίνησης
- Η ροή
- Κατεύθυνση & απόφαση
- Η χρήση & η χρησιμότητα της αναπνοής
- Ήχος & κίνηση
- Η παύση χορεύει – κίνηση & ακινησία
- Η μουσική ως μέσο έκφρασης
- Κίνηση & αφήγηση: Το σώμα μας λέει μια ιστορία
- Η έκθεση
- Επίγνωση ατομικού & ομαδικού χώρου

Διάρκεια εκπαίδευσης:

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα διαρκεί δύο έτη (240 ώρες).
Η βασική εκπαίδευση πραγματοποιείται μέσα σε ένα Σαββατοκύριακο το μήνα και ολοκληρώνεται με ένα πενθήμερο εκπαιδευτικό πρόγραμμα εκτός Αθήνας, στο τέλος κάθε έτους.

Βιογραφικά εκπαιδευτών:



Η Φρόσω Μπενετή σπούδασε Συμβουλευτική με κατεύθυνση Συνθετική Ψυχοενεργειακή στη 'Σύνθεσις' και Υποκριτική & Σκηνοθεσία στην Ανώτερη Σχολή Δραματικής Τέχνης & Σχολή Κινηματογράφου 'ΚΕΑ'. Η προσέγγισή της είναι βιωματική και έχει σαν στόχο να συνθέσει τη Συμβουλευτική και την Εμπύχωση με το βιωματικό παιχνίδι & τις τέχνες, με σκοπό την προσωπική εξέλιξη.

Είναι πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια Theatrical Play Animator από το National Open College Network της Αγγλίας, πιστοποιημένο μέλος της Ελληνικής & Ευρωπαϊκής Εταιρείας Συμβουλευτικής, μέλος του Πανελλήνιου Δικτύου για το θέατρο στην εκπαίδευση και της Εταιρείας Ελλήνων Σκηνοθετών.

Το 2002 ίδρυσε την εταιρεία Εμπύχωσις, όπου διοργανώνονται επιμορφωτικά σεμινάρια και εκπαιδευτικά προγράμματα, με στόχο την απόκτηση μιας διαφορετικής θεώρησης για τη ζωή μέσα απ' τη χαρά και το παιχνίδι.

Μέσα από μια χρόνια πορεία έρευνας & πειραματισμού, συνειδητοποιεί τις δυνατότητες που μπορεί να προσφέρει η σύνθεση διαφορετικών τεχνικών & μεθόδων στη βελτίωση της εκπαιδευτικής εμπειρίας. Έτσι προκύπτει η Συνθετική Παιγνιόδραση, μια βιωματική μέθοδος Εμπύχωσης & Συμβουλευτικής, που συνθέτει τη Συμβουλευτική με το παιχνίδι & τις τέχνες.

Τα τελευταία 14 χρόνια εργάζεται ατομικά & ομαδικά ως Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, εμπυχώτρια και εκπαιδεύτρια στελεχών επιχειρήσεων σε θέματα Ανθρώπινου Δυναμικού.



Η Θεοδώρα Ζαφειροπούλου σπούδασε χορό στην Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού Νίκης Κονταξάκη και μουσική στο Associated Board of Royal Schools of Music.

Από το 2007 έως σήμερα, διδάσκει κλασικό και σύγχρονο χορό, μουσικοκινητική αγωγή, πιάνο και θεωρητικά της μουσικής. Παράλληλα ασχολείται με προγράμματα που αφορούν στη συναισθηματική αγωγή μέσω των τεχνών, καθώς επίσης εισηγείται σεμιναρίων για παιδαγωγούς με θέματα δημιουργικής απασχόλησης για παιδιά και εφήβους. Από το 2011 συνεργάζεται με την Εταιρεία Εμπύχωσης, στο κομμάτι της δημιουργίας & εισήγησης εκπαιδευτικών προγραμμάτων και σεμιναρίων και διδάσκει Σωματική Έκφραση και

Μουσικοκινητική στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 'Συμβουλευτική & Εμπύχωση ομάδας με τη Συνθετική Παιγνιόδραση'.