



ΕΜΨΥΧΩΣΙΣ
παιχνίδι τέχνη τρόπος ζωής
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ |
— 2002 —

Εμψύχωσις (η): μετάδοσις ζωής, ζωογονησις



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Καλωσορίσατε στην Εμφύχωση! 4
- Συνθετική Παιγνιόδραση: Η μέθοδος 6
- Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Συμβουλευτικής & Εμφύχωσης ομάδας με τη Συνθετική Παιγνιόδραση 10
- Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Εμφύχωσης ομάδας με τη Συνθετική Παιγνιόδραση 12
- Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Συμβουλευτικές Δεξιότητες 14

- Σεμινάρια Εμφύχωσης ομάδας με τη Συνθετική Παιγνιόδραση 16
- Ατομική Εμφύχωση 18
- Ομάδα εμφύχωσης 19
- Ομάδα προσωπικής ανάπτυξης 21
- Η αυθεντική μας φωνή 22
- Hatha Yoga 24
- Yoga & Παιγνιόδραση 25
- Ατομικές συνεδρίες 27
- Ομάδες εποπτείας 28
- Εταιρικά προγράμματα 29
- Συμβουλευτική για επιχειρήσεις 30

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΑΤΕ ΣΤΗΝ ΕΜΨΥΧΩΣΙΣ !

Το Κέντρο Βιωματικής Εκπαίδευσης & Συμβουλευτικής ΕΜΨΥΧΩΣΙΣ παιχνίδι - τέχνη - τρόπος ζωής ιδρύθηκε το 2002 από τη Φρόσω Μπενετή και έχει ως αντικείμενο τη Βιωματική Εκπαίδευση Ενηλίκων & τη Συμβουλευτική σε άτομα και ομάδες.

Είναι το μοναδικό κέντρο που διδάσκει, εφαρμόζει και εκπαιδεύει Εμπυχωτές & Συμβούλους με τη μέθοδο της **Συνθετικής Παιγνιόδρασης**. Είναι Κέντρο Διά Βίου Μάθησης Ι πιστοποιημένο από τον Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π και το υπουργείο Παιδείας με αριθμό αδείας 211115925. Επίσης, μέλος της **Epale** - κοινοτικής πλατφόρμας επαγγελματιών Εκπαίδευσης Ενηλίκων στην Ευρώπη, επίσημου φορέα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής - και του **Mental Health Europe** - του κύριου ανεξάρτητου ευρωπαϊκού μη κυβερνητικού δικτύου για την προστασία των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες, την προώθηση της θετικής ψυχικής υγείας, την πρόληψη της ψυχικής δυσφορίας και τη βελτίωση της φροντίδας ψυχικής υγείας και την κοινωνική ένταξη.

Έχοντας πάντα στον πυρήνα της φιλοσοφίας μας τον άνθρωπο και την ομάδα, βασικός μας στόχος είναι η δημιουργία αυθεντικών σχέσεων, μέσα από τη χαρά της σύνθεσης, του παιχνιδιού & της εμπύχωσης, όχι μόνο ως μαθητεία αλλά ως τρόπο ζωής.

Μέσα από την πολύτιμη εμπειρία 23 ετών, την έρευνα, τη διδασκαλία και την εφαρμογή βιωματικών μεθόδων & τεχνικών, στοχεύουμε στην ανάπτυξη, την εκτενή μελέτη, την προώθηση και την καθιέρωση της μεθόδου της **Συνθετικής Παιγνιόδρασης** στο χώρο της Εκπαίδευσης & της Ψυχικής Υγείας.

Τα εκπαιδευτικά μας προγράμματα είναι πιστοποιημένα από τον Βρετανικό Φορέα Πιστοποίησης Προσόντων Ν.Ο.Ο.Ν. αναγνωρισμένο σε 25 χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο.

Η **Εμπύχωσης** είναι μία μη κερδοσκοπική εταιρεία. Το έργο μας βασίζεται αποκλειστικά στην αγάπη μας γι' αυτό που κάνουμε και στη δική σας στήριξη.

Φρόσω Μπενετή
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
Εμπυχωτήρια ομάδων



ΣΥΝΘΕΤΙΚΗ ΠΑΙΓΝΙΟΔΡΑΣΗ

Βιωματική Μέθοδος Εκπαίδευσης,
Συμβουλευτικής & Εμφύχωσης Ομάδων

Η **Συνθετική Παιγνιόδραση** είναι μία βιωματική ολιστική μέθοδος Εκπαίδευσης, Συμβουλευτικής & Εμφύχωσης ομάδων κι ανήκει στις δημιουργικές θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω τέχνης. Αποτελείται από τη σύνθεση του παιχνιδιού με βιωματικές μεθόδους και τεχνικές από διάφορες θεραπευτικές και μη προσεγγίσεις.

Απευθύνεται σε όσους εργάζονται με άτομα και ομάδες όλων των ηλικιών και επιθυμούν να την εφαρμόσουν αυτούσια ή να τη συνθέσουν με το δικό τους γνωστικό αντικείμενο. Στοχεύει στο να αποτελέσει έμπνευση για τον εμπυχωτή ομάδων, ώστε να εμπλουτίσει τα εκφραστικά του μέσα, να αναπτύξει συμβουλευτικές δεξιότητες & γνώσεις, να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του. Να βελτιώσει τη μεταδοτική του ικανότητα και να αξιοποιήσει εργαλεία μεταμόρφωσης του γνωστικού αντικειμένου σε μια χαρούμενη, δημιουργική & γόνιμη εμπειρία.

Η **βάση της μεθόδου** είναι το παιχνίδι και τα κύρια χαρακτηριστικά της η Σύνθεση και η Εμφύχωση, ενώ αξιοποιεί ιδιαίτερα και το σώμα. Είναι ολιστική [**< ολισμός** (holism), **ολιστικότητα** (holistic), όροι προερχόμενοι από την ελληνική λέξη “όλον”] και μελετά το ανθρώπινο σύστημα σε όλα του τα πεδία (σωματικό, νοητικό, συναισθηματικό, πνευματικό), καθώς και τη σχέση του με τη φύση, την ενέργεια και το περιβάλλον.

Όλα αυτά τα πεδία που το συγκροτούν, αλληλεπιδρούν και αποτελούν ένα ενιαίο σύνολο. Κανένα δεν μπορεί να αφαιρεθεί ή να λειτουργήσει αυτόνομα, αν αποσπαστεί από το σύνολο. Η γνωριμία του ανθρώπινου συστήματος με όλα του τα κομμάτια και η εναρμόνισή του με τους νόμους της φύσης, δύναται να ισορροπήσει την κατάσταση της υγείας του και να τον οδηγήσει σε ενότητα, συνειδητή χαρά και επίγνωση.

Η μέθοδος επικεντρώνεται σε **7 σημεία εστίασης** και αποτελείται από **21 αρχές-ποιότητες**.

Οι 3 βασικές αρχές της είναι: α) η χαρά, β) η αγνότητα και γ) η αβίαστη δράση.

Η εμφύχωση ως όρος, έρχεται να συμπληρώσει το κενό που υπάρχει σε όσους εργάζονται με ανθρώπους και ομάδες. Η μέθοδος ενθαρρύνει τη δημιουργία αυθεντικών σχέσεων και επικεντρώνεται στη **μεταλαμπάδευση** και όχι απλά στην **μεταφορά πληροφορίας** ή γνώσης ενώ **προτείνεται όχι μόνο ως μαθητεία κι αλλά ως τρόπος ζωής!**

Η **μέθοδος είναι συνθετική** γιατί συνδυάζει διαφορετικές βιωματικές τεχνικές και μεθόδους από **το θέατρο, τη μουσική, το χορό, τη συνθετική ψυχολογία και συμβουλευτική, την παιγνιοθεραπεία, τη δραματοθεραπεία, την εικαστική θεραπεία και τη λογοτεχνία**. Η σύνθεση αυτών των τεχνικών έχει ως αποτέλεσμα **μία διαφορετική δυναμική**, απ' ότι η κάθε μια απ' αυτές μεμονωμένα.





Είναι ανοιχτή να υποδεχτεί τις υπάρχουσες τεχνικές και μεθόδους, αλλά και μελλοντικές που ενδεχομένως θα προκύψουν. Έτσι αποκτά τη δυνατότητα να **μετασχηματίζεται και να εξελίσσεται διαρκώς** και μπορεί να διαμορφωθεί ανάλογα με το πλαίσιο, το βασικό γνωστικό αντικείμενο του εμψυχωτή, τους στόχους και το συνδυασμό τεχνικών που χρησιμοποιεί.

Καθώς επιδρά ολιστικά στο ανθρώπινο σύστημα, αναπτύσσεται το σύνολο της προσωπικότητας (σώμα – νους – συναίσθημα – πνεύμα) και όχι μόνο το νοητικό πεδίο, όπως συμβαίνει με άλλες μορφές εκπαίδευσης.

Έτσι, μπορεί να συμβάλλει καθοριστικά στην αυτεπίγνωση και να οδηγήσει τον άνθρωπο σε μια πιο συνειδητή προσωπική και επαγγελματική ζωή.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ & ΕΜΨΥΧΩΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΘΕΤΙΚΗ ΠΑΙΓΝΙΟΔΡΑΣΗ

Διάρκεια προγράμματος: 900 - 1.150 ώρες
(1 ΣΚ / μήνα στη διάρκεια 3 ετών)

Απευθύνεται σε: ειδικότητες ανθρωπιστικών επιστημών (κοινωνικούς λειτουργούς, συμβούλους ψυχικής υγείας, θεραπευτές), άτομα με ευθύνη διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού, καλλιτέχνες, εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων καθώς και σε όσους εργάζονται με ομάδες (παιδιών ή ενηλίκων) και ενδιαφέρονται να εφαρμόσουν τη μέθοδο αυτούσια ή να τη συνθέσουν με το δικό τους γνωστικό αντικείμενο.

Στόχοι: Η κατανόηση & η σημαντικότητα της Συμβουλευτικής διαδικασίας. Η απόκτηση τεχνικών & δεξιοτήτων της μεθόδου, η γνώση των θεωρητικών προσεγγίσεων της Συμβουλευτικής & της διαδικασίας δημιουργίας θεραπευτικής σχέσης. Η ανάπτυξη των συμβουλευτικών δεξιοτήτων & η κατανόηση της δεοντολογίας που διέπει το επάγγελμα της Συμβουλευτικής. Η προσωπική ανάπτυξη μέσα από ατομικές & ομαδικές συνεδρίες, βιωματικά εργαστήρια, πρακτική & επσοπτεία.

Προοπτικές: Με την ολοκλήρωση του προγράμματος οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να συνθέσουν τη μέθοδο με το δικό τους γνωστικό αντικείμενο και να δουλέψουν ως Σύμβουλοι Ψυχικής Υγείας – Εμψυχωτές σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο.

Πρόκειται για ένα πλήρες εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο έχει σαν στόχο να συνθέσει τη Συμβουλευτική και την Εμπύχωση με το βιωματικό παιχνίδι & τις τέχνες.

Η **Συνθετική Παιγνιοδραση** είναι μία βιωματική μέθοδος Εκπαίδευσης, Συμβουλευτικής & Εμπύχωσης ομάδων που προσεγγίζει αυτή τη σύνθεση, χρησιμοποιώντας διαφορετικές βιωματικές μεθόδους & 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.

Μπορεί να εφαρμοστεί στην εκπαίδευση, τη διδασκαλία, τη θεραπεία.

Αποσκοπεί να εμπνεύσει τον σύμβουλο – εμπυχωτή ομάδας, να εμπλουτίσει τα εκφραστικά του μέσα, να αναπτύξει συμβουλευτικές γνώσεις & δεξιότητες, να γνωρίσει βαθύτερα τον εαυτό του και τη διαδικασία δημιουργίας θεραπευτικής σχέσης.

Να προσεγγίσει τρόπους ένταξης της μεθόδου σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο, με στόχο την καλύτερη κατανόηση του γνωστικού αντικειμένου και τη μετατροπή του σε μια χαρούμενη, δημιουργική & γόνιμη εμπειρία.

ΕΜΠΥΧΩΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΘΕΤΙΚΗ ΠΑΙΓΝΙΟΔΡΑΣΗ

Διάρκεια: 350 ώρες (1 ΣΚ / μήνα στη διάρκεια 2 ετών)

Απευθύνεται σε: ειδικότητες των ανθρωπιστικών επιστημών (Κοινωνικούς Λειτουργούς, Συμβούλους Ψυχικής Υγείας, Θεραπευτές), άτομα με ευθύνη Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού, Καλλιτέχνες, Εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων καθώς και σε άτομα κάθε ειδικότητας που εργάζονται με ομάδες (παιδιών ή ενηλίκων) και ενδιαφέρονται να εφαρμόσουν τη μέθοδο αυτούσια ή να τη συνθέσουν με το δικό τους γνωστικό αντικείμενο.

Στόχοι: Η κατανόηση & η σημαντικότητα του ρόλου του Εμπυχωτή ομάδων ως μια αέναη διαδικασία εκπαίδευσης & τρόπου ζωής. Η απόκτηση θεωρητικών & βιωματικών τεχνικών και δεξιοτήτων της μεθόδου.

Προοπτικές: 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. Μπορούν επίσης να συνεχίσουν τις σπουδές τους στο εξειδικευμένο **Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα της Συμβουλευτικής**, να πιστοποιηθούν ως Σύμβουλοι – Εμπυχωτές ομάδας και να εργαστούν ως Σύμβουλοι Ψυχικής Υγείας στην Ελλάδα & το εξωτερικό.



Πιστοποίηση: Το πρόγραμμα πιστοποιείται από τον πανίσχυρο Βρετανικό Φορέα Πιστοποίησης Προσόντων N.O.C.N., **με πιστοποίηση Level 7 (επιπέδου Master).**

Πρόκειται για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα βαθιάς γνωριμίας με το βιωματικό θεατρικό παιχνίδι, την εμπύχωση & τις τέχνες που αφορά αυτούς που ασχολούνται ή ενδιαφέρονται να το αξιοποιήσουν στα πλαίσια της επαγγελματικής τους δραστηριότητας.

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.

Αποσκοπεί να εμπνεύσει τον συντονιστή ομάδας, να εμπλουτίσει τα εκφραστικά του μέσα, αξιοποιώντας τα δημιουργικά στην διδακτική διαδικασία. Να εξασκήσει τεχνικές εμπύχωσης & να βελτιώσει την μεταδοτική του ικανότητα. Να προσεγγίσει τρόπους ένταξης του παιχνιδιού στην ομάδα, με στόχο την καλύτερη κατανόηση του γνωστικού αντικείμενου και τη μετατροπή του σε μια χαρούμενη, δημιουργική & γόνιμη εμπειρία.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Διάρκεια: 100 ώρες

Εξ' αποστάσεως: 4 Δευτέρες / μήνα

Απευθύνεται σε: Ψυχολόγους, Κοινωνικούς Λειτουργούς, Στελέχη Επιχειρήσεων, Εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων, Νοσηλευτές, Δικηγόρους, απόφοιτους ή φοιτητές Ανθρωπιστικών Επιστημών καθώς και ανθρώπους όλων των ειδικοτήτων που εργάζονται με τον άνθρωπο και επιθυμούν να αποκτήσουν γνώσεις & δεξιότητες στη Συμβουλευτική Ψυχικής Υγείας και την ανθρώπινη επικοινωνία.

Στόχοι: Η κατανόηση των τεχνικών & μεθόδων της Συμβουλευτικής επικοινωνίας & διαχείρισης και η απόκτηση των θεωρητικών προσεγγίσεων της Συμβουλευτικής.

Προοπτικές: Με την ολοκλήρωση του προγράμματος οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τις βασικές αρχές της Συμβουλευτικής (θεωρία, τεχνικές & μεθόδους της Συμβουλευτικής διαδικασίας). Μπορούν επίσης να συνεχίσουν τις σπουδές τους στο εξειδικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα της Συμβουλευτικής & και να πιστοποιηθούν ως Σύμβουλοι Ψυχικής Υγείας.

Πιστοποίηση: Το πρόγραμμα πιστοποιείται από τον κορυφαίο Βρετανικό φορέα Πιστοποίησης Προσόντων **N.O.C.N. (National Open College Network)**, αναγνωρισμένο σε 25 χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο.

Ένα μοναδικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα που επιτρέπει στον κάθε επαγγελματία να γνωρίσει τις βασικές αρχές της Συμβουλευτικής, καθώς & τεχνικές και μεθόδους επικοινωνίας και διαχείρισης. Οι αυξανόμενες ανάγκες αποτελεσματικής επικοινωνίας & συμβουλευτικής υποστήριξης στις μέρες μας, καθιστούν το πρόγραμμα ιδανικό για όσους θέλουν να αποκτήσουν ένα πρόσθετο προσόν που θα ενσωματώσουν στο υπάρχον γνωστικό τους αντικείμενο.

Τα οφέλη του προγράμματος δεν έχουν μόνο μία διάσταση, καθώς οι συμμετέχοντες δεν εξελίσσονται μόνο επαγγελματικά αλλά και προσωπικά. Ένα πρόγραμμα που έρχεται να **συμπληρώσει το εκπαιδευτικό κενό που υπάρχει από τη συνδιαλλαγή όσων δουλεύουν με ανθρώπους & ομάδες.**

Το πρόγραμμα απαρτίζεται από τρεις ανεξάρτητους σεμιναριακούς κύκλους 30 ωρών.

A' κύκλος - Η Συμβουλευτική Συνεδρία

B' κύκλος - Οι Προσεγγίσεις της Συμβουλευτικής

Γ' κύκλος - Εξειδικευμένες παρεμβάσεις Συμβουλευτικής

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΕΜΨΥΧΩΣΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΘΕΤΙΚΗ ΠΑΙΓΝΙΟΔΡΑΣΗ Σε δύο κύκλους



Ένα βιωματικό σεμινάριο, σχεδιασμένο έτσι ώστε να μάθουμε να εκφραζόμαστε ελεύθερα, να γνωρίσουμε το σώμα μας, να μάθουμε να παρατηρούμε, να αξιοποιούμε τα ερεθίσματα, να αναπτύσσουμε τη φαντασία και την έκφραση. Μας αποκαλύπτει και μας συμφιλιώνει με τις διαφορετικές πλευρές της προσωπικότητάς μας,

καλλιεργώντας το αίσθημα της εμπιστοσύνης και, ευρύτερα, της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Απευθύνεται σε: Συμβούλους ψυχικής υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς, θεραπευτές, εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων, άτομα με ευθύνη διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού, καλλιτέχνες, γονείς, άτομα κάθε ειδικότητας που εργάζονται με ομάδες & σε όσους θέλουν να γνωρίσουν το βιωματικό παιχνίδι, να εκφραστούν & να παίξουν.

Πιστοποίηση: Το σεμινάριο (A' & B' κύκλος) συνολικής διάρκειας 30 ωρών, πιστοποιείται από τον κορυφαίο Βρετανικό φορέα Πιστοποίησης Προσόντων **NOCN (National Open College Network)**, αναγνωρισμένο σε 25 χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο.

Το σεμινάριο αποτελείται από δύο κύκλους και είναι μία εισαγωγική, μικρής διάρκειας προσέγγιση της μεθόδου της Συνθετικής Παιγνιόδρασης και μέρος των ομώνυμων **Προγραμμάτων Εκπαίδευσης στη Συνθετική Παιγνιόδραση.**

Α' κύκλος: Θεατρικό - βιωματικό παιχνίδι
Εντατικό: 14 ώρες (1 ΣΚ)

Μας εξοικειώνει με τα μυστικά της μη λεκτικής επικοινωνίας, ενεργοποιώντας το σώμα, το νου, τη φαντασία και τις αισθήσεις μας. Ένα πρόγραμμα που μας μαθαίνει να δομούμε και να αποδομούμε τους ρόλους & την εικόνα μας, να κατανοούμε τον εαυτό μας & τους άλλους.

Β' κύκλος: Εμφύχωση ομάδας - Η μέθοδος
Εντατικό: 16 ώρες (1 ΣΚ)

Ο κύκλος αυτός απευθύνεται σε όσους ασχολούνται με ομάδες και ενδιαφέρονται να αξιοποιήσουν την εμφύχωση στα πλαίσια της επαγγελματικής τους δραστηριότητας. Κατανοείται πλήρως η θεωρία της μεθόδου, η οποία έπεται του βιώματος, που έχει προηγηθεί στον α' κύκλο.

Προσεγγίζουμε συγκεκριμένες τεχνικές συγκρότησης ομάδας, την αναγνώριση των δεξιοτήτων & **του ρόλου του εμφυχωτή**, τους στόχους εμφύχωσης ανάλογα με το πλαίσιο, τη διαμόρφωση της **δομής της συνάντησης** και τέλος, τη **σύνθεση ενός προγράμματος**, με σκοπό τον επιτυχημένο συντονισμό ομάδας.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΜΨΥΧΩΣΗ

Απευθύνεται σε: όσους επιθυμούν να ζήσουν μια βαθιά και μεταμορφωτική εμπειρία προσωπικής εξέλιξης, με γνώμονα τη χαρά, τη δημιουργικότητα και την εσωτερική γαλήνη.

Κάθε συνάντηση ατομικής εμφύχωσης προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία προσωπικής ανάπτυξης και αυτεπίγνωσης. Μέσα από εξατομικευμένες συνεδρίες, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία **να εξερευνήσουν βαθύτερα τον εαυτό τους**, να ανακαλύψουν τις κρυμμένες τους δυνάμεις και να ενισχύσουν την εσωτερική τους ισορροπία.

Κάθε συνεδρία εμφύχωσης σχεδιάζεται με βάση τις ανάγκες και τους στόχους του ενδιαφερόμενου. Χρησιμοποιώντας διαδραστικές τεχνικές που συνδυάζουν την καλλιτεχνική έκφραση και τη σωματική κίνηση, μαθαίνουμε **να εκφράζουμε αυθεντικά τα συναισθήματά μας, να αναπτύσσουμε νέες δεξιότητες και να αναζωογονούμε την ενέργειά μας.**

Οι συναντήσεις αυτές, προσφέρουν επίσης την ευκαιρία για μια βαθύτερη επαφή με τη μη λεκτική επικοινωνία, επιτρέποντας στον κάθε συμμετέχοντα να αξιοποιήσει το σώμα, τη φαντασία και τις αισθήσεις του. Η προσέγγιση αυτή, ενθαρρύνει την αυθόρμητη έκφραση καθώς και την ηρεμία του νου, οδηγώντας σε μια πιο **ολοκληρωμένη και αρμονική καθημερινότητα.**

ΟΜΑΔΑ ΕΜΨΥΧΩΣΗΣ

Διάρκεια ομάδας: 1 συνάντηση / εβδομάδα

Απευθύνεται σε: όσους θέλουν να βιώσουν μια μοναδική εμπειρία, με πυξίδα τη χαρά και το παιχνίδι.

Μια ομάδα εμπύχωσης, παιχνιδιού και χαράς, στην οποία θα αφυπνίσουμε την παρατήρησή μας, θα γνωρίσουμε το σώμα μας, θα αξιοποιήσουμε ερεθίσματα, θα καλλιεργήσουμε τη φαντασία και την έκφραση.



Μέσα από τη βιωματική εμπειρία κάθε μέλος θα μάθει να εκφράζεται ελεύθερα, να αναπτύσσει δεξιότητες, να αναζωογονεί την ενέργειά του. **Να εντοπίζει τις αρετές και τις δυνατότητές του, να γίνεται πιο αυθόρμητος, να εστιάζεται και να ησυχάζει τη φλυαρία του νου.** Θα εξοικειωθεί με τα μυστικά της μη λεκτικής επικοινωνίας ενεργοποιώντας το σώμα, το νου, τη φαντασία και τις αισθήσεις του.

Μια ομάδα που θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εμπλουτίσουν τις εμπειρίες τους, να καλλιεργήσουν την αυτεπίγνωση, να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση τους και **θα λειτουργήσει ως πυξίδα που θα τους κρατά καθημερινά σε μια δημιουργική πορεία χαράς, ενότητας κι ισορροπίας.**

Οι συμμετέχοντες στην ομάδα, θα έχουν την ευκαιρία να βιώσουν επίσης τα οφέλη μιας ατομικής συνεδρίας εμπύχωσης και κατόπιν συνεννόησης, εφόσον το επιθυμούν, να ενταχθούν στην ομάδα προσωπικής ανάπτυξης.

Οι ομάδες εμπύχωσης και προσωπικής ανάπτυξης, οδηγούνται προαιρετικά στο τέλος κάθε έτους, **σε ένα Καλοκαιρινό εργαστήριο ~ retreat**, που έχει ως στόχο την εσωτερική αναδόμηση, την επαφή, τη γαλήνη αλλά και τις εξειδικευμένες ανάγκες των συμμετεχόντων.

ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Διάρκεια ομάδας: 1 δίωρη συνάντηση / εβδομάδα

Απευθύνεται σε: όσους θέλουν να διερευνήσουν τη σχέση με τον εαυτό τους & τους άλλους, να εκφράσουν συναισθήματα, να δεχθούν ανατροφοδότηση, να αποκαλύψουν & να αποκαλυφθούν.

Βασικός σκοπός της ομάδας είναι να δημιουργηθεί ένα ασφαλές πλαίσιο στήριξης σε θέματα που συναντά το κάθε μέλος στην καθημερινότητά του, **με σεβασμό στον προσωπικό ρυθμό του κάθε συμμετέχοντα.**

Η βιωματική εμπειρία βοηθά το κάθε μέλος να μάθει να εκφράζεται ελεύθερα, να γνωρίζει καλύτερα τον εαυτό του & να συμφιλινώνεται με τις διαφορετικές πλευρές της προσωπικότητάς του. Να αναγνωρίζει, να εκφράζει & να εξερευνά αντιθετικά συναισθήματα, να μάθει να σχετίζεται, να παρατηρεί, να ακούει, να επικοινωνεί ουσιαστικά.

Έχοντας ως βασικά εργαλεία μας τη χαρά & το παιχνίδι, η συμμετοχή σε μια ομάδα προσωπικής ανάπτυξης με τη μέθοδο της Συνθετικής Παιγνιόδρασης, μπορεί να γίνει μια εμπειρία μοναδική. Να ενθαρρύνει την προσωπική εξέλιξη και τη διάθεση για αλλαγή και να συμβάλλει αποφασιστικά στην υιοθέτηση αποτελεσματικών παρεμβάσεων και στη βελτίωση της ζωής των μελών.

Οι ομάδες εμπύχωσης και προσωπικής ανάπτυξης, οδηγούνται προαιρετικά στο τέλος κάθε έτους, **σε ένα Καλοκαιρινό εργαστήριο ~ retreat**, που έχει ως στόχο την εσωτερική αναδόμηση, την επαφή, τη γαλήνη αλλά και τις εξειδικευμένες ανάγκες των συμμετεχόντων.

Η ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΜΑΣ ΦΩΝΗ

Η τέχνη της αναπνοής & της φώνησης

Διάρκεια ομάδας: 2 συναντήσεις / μήνα

Απευθύνεται σε: όσους επιθυμούν να καλλιεργήσουν την επίγνωση της αναπνοής και της φωνής τους μέσα από μια βιωματική διαδικασία αυτογνωσίας και εξερεύνησης.

Η αναπνοή είναι η πηγή και η ουσία της ζωής.

Αναπνέοντας, με αυτόν τον τρόπο κάνουμε την εμφάνισή μας στον κόσμο. Με μια αναπνοή και μια κραυγή, η οποία μας μεταφέρει και μας επανατοποθετεί από την αφάνεια στην εμφάνιση.

Η αναπνοή είναι τέχνη. Προκειμένου να εμφανιστούμε στον κόσμο και να εκφραστούμε, χρειάζεται πρωτίστως να ανακαλύψουμε την εσωτερική μας φωνή. Για να υποστηρίξουμε με επάρκεια την εξωτερική μας ταυτότητα, χρειάζεται να αναζητήσουμε εντός μας τον βαθύτερο λόγο να υπάρχουμε και να ζούμε. Με τον ίδιο τρόπο, κατά τη διάρκεια της ζωής μας, η ομιλία και ο ήχος της φωνής μας, μπορούν να μεταφέρουν περισσότερο νόημα από τις λέξεις που χρησιμοποιούμε. Η ένταση, ο τόνος, η χροιά, οι παύσεις είναι δυνατόν να αποκαλύψουν όλη την παλέτα των συναισθημάτων μας. Ένας φόβος εκφραστικότητας, συνδέεται συχνά με έναν φόβο αναγνώρισης του εαυτού μας ή μιας δειλίας της εμφάνισής μας προς τα έξω.

Ανακαλύπτοντας την ανατομία της φώνησης, ουσιαστικά ξανακουδίζουμε την αναπνοή και τη φωνή μας.

Στο εργαστήριο αυτό, θα εμβαθύνουμε στην πρακτική επίγνωσης της αναπνοής, μια συνειδητή προσέγγιση για να κατανοήσουμε και **να αξιοποιήσουμε τη δύναμη της αναπνοής μας**. Παρατηρώντας τον τρόπο που μιλάμε και αναπνέουμε, μπορούμε και να βελτιώσουμε τους λανθασμένους μηχανισμούς φώνησης.

Το εργαστήριο παρέχει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εξερευνήσουν τον εαυτό τους και να συνδεθούν με την εσωτερική και την εξωτερική φωνή τους.

Η διαδικασία περιλαμβάνει ασκήσεις επίγνωσης της αναπνοής, καθοδηγούμενους διαλογισμούς και πρακτικές πρωτόγονες κραυγής, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία επίγνωσης και προσωπικής ανάπτυξης.

Η εργασία με αντιθετικές έννοιες (δυσφωνία – αρμονία, εσωτερικό – εξωτερικό, αποσύνθεση – σύνθεση) θα μας βοηθήσει να αναγνωρίσουμε ανεπεξέργαστα συναισθήματα, να απελευθερώσουμε εντάσεις και **να ανακαλύψουμε την αυθεντική μας φωνή**.

Να μεταμορφώσουμε **την αναπνοή σε ζωτική ενέργεια και να ξεκινήσουμε μια διαδρομή της επανατοποθέτησής μας από το σκοτάδι, στο φως**.

HATHA YOGA

Η τέχνη της ένωσης & της παρουσίας

Διάρκεια ομάδας: 2 συναντήσεις / εβδομάδα

Απευθύνεται σε: όσους θέλουν να εξερευνήσουν το σώμα και την κίνησή του, υπό το πρίσμα της επίγνωσης, της σχέσης του εσωτερικού με το εξωτερικό και της ισορροπίας.

Η λέξη yoga προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα yuj, που σημαίνει «ένωση» ή «ζεύξη». Είναι η ένωση του σώματος με το νου, της αναπνοής με την επίγνωση, του ανθρώπου με τη βαθύτερη φύση του.

Η γιόγκα δεν είναι απλώς μια μορφή άσκησης, είναι ένας ολοκληρωμένος τρόπος ζωής και προσωπικής φροντίδας. Το μάθημα περιλαμβάνει φυσικές στάσεις (asanas), τεχνικές αναπνοής (pranayama), χαλάρωση, διαλογισμό και φιλοσοφικό στοχασμό και αποσκοπεί στη δημιουργία της εσωτερικής ευθυγράμμισης και ισορροπίας. Μας βοηθά να δυναμώσουμε το σώμα μας, να ηρεμήσουμε το νευρικό σύστημα και να σταθερούμε με επίγνωση και σταθερότητα στην καθημερινότητά μας.

Είναι μια πρακτική που καλλιεργεί την παρουσία: κάθε στάση, κάθε ανάσα, κάθε παύση, είναι μια ευκαιρία να επιστρέψουμε στον εαυτό μας με ευγένεια, φροντίδα και επίγνωση.

YOGA & ΠΑΙΓΝΙΟΔΡΑΣΗ

Ένα βιωματικό ταξίδι στο εσωτερικό του σώματος

Διάρκεια ομάδας: 1 συνάντηση / μήνα

Σε αυτά τα εργαστήρια, κάθε μήνα θα εστιάζουμε σε μία **ποιότητα εμπνευσμένη από τον κύκλο των εποχών**. Στόχος μας είναι οι ποιότητες αυτές να εναρμονίζονται με τον φυσικό κύκλο των εποχών αλλά και με τις δικές μας εναλλαγές: σωματικές, νοητικές και συναισθηματικές.

Η πρακτική δεν θα αφορά μόνο το σώμα, αλλά θα ανοίγει και έναν εσωτερικό δρόμο, οδηγώντας μας σε μια προσωπική εξερεύνηση των επιλεγμένων ποιοτήτων. Με αυτόν τον τρόπο, ο καθένας θα έχει την ευκαιρία να διαμορφώσει το δικό του μονοπάτι, βασισμένο στις εμπειρίες και τις ανάγκες του.

Το εργαστήριο περιλαμβάνει την πρακτική μας στη Hatha Yoga, διαλογισμό, αναπνοές και χαλάρωση. Ολοκληρώνεται με έναν βιωματικό κύκλο εμψύχωσης με τη μέθοδο της Συνθετικής Παιγνιοδράσης, εστιασμένο στην ποιότητα που επιλέγουμε να διερευνήσουμε.

Ο κύκλος περιλαμβάνει βιωματικά παιχνίδια και ασκήσεις που ενθαρρύνουν την έκφραση του προσωπικού βιώματος και το μοίρασμα της εμπειρίας από όλα τα πεδία της ανθρωπίνης ύπαρξης: το φυσικό, το συναισθηματικό και το νοητικό.

Τα εργαστήρια είναι ανοιχτά σε όλους.



ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ

Πιστεύοντας βαθιά σε ένα εξατομικευμένο πλαίσιο, αντιμετωπίζουμε τον άνθρωπο σαν μια μοναδική προσωπικότητα. Εργαζόμαστε ολιστικά, χρησιμοποιώντας συνθετικές μεθόδους & τεχνικές, προσαρμοσμένες στις ανάγκες του κάθε ανθρώπου ξεχωριστά.

Η Ολιστική Συμβουλευτική αντιμετωπίζει το ανθρώπινο σύστημα ως μια οντότητα ενιαία & αδιαίρετη, η οποία αποτελείται από το φυσικό πεδίο, το συναίσθημα, το νου και την ψυχή. **Δεν ασχολείται μόνο με το επί μέρους σωματικό ή ψυχολογικό πρόβλημα αλλά δίνει έμφαση στην ολιστική αποκατάσταση της υγείας, βοηθώντας και υποστηρίζοντας τον θεραπευόμενο να αντιληφθεί την αιτία της πάθησης.**

Εστιάζουμε επίσης στην καλή θεραπευτική σχέση μεταξύ του συμβούλου και του συμβουλευόμενου, η οποία βασίζεται σε αμοιβαία εμπιστοσύνη, αποδοχή και ειλικρίνεια.

Με αυτούς τους τρόπους, δημιουργείται ένα ασφαλές πλαίσιο στήριξης, μέσα στο οποίο θεραπευτής & θεραπευόμενος γίνονται συνταξιδιώτες σ' ένα ταξίδι ανακάλυψης. Ένα ταξίδι που στοχεύει να ωθήσει τον θεραπευόμενο, σε βάθος χρόνου, να εναρμονιστεί με τον εαυτό του και το περιβάλλον του και να αναλάβει ο ίδιος την ευθύνη της υγείας του και της ζωής του.

ΕΠΟΠΤΕΙΑ (ΑΤΟΜΙΚΗ / ΟΜΑΔΙΚΗ)

Απευθύνεται σε: συμβούλους ψυχικής υγείας & θεραπευτές, εμπυχωτές, κοινωνικούς λειτουργούς, παιδαγωγούς, άτομα με ευθύνη διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού και όλους όσους εργάζονται με ομάδες.

Η εποπτεία στοχεύει στη δημιουργία ενός ασφαλούς πλαισίου υποστήριξης, σε θέματα που ο κάθε επαγγελματίας συναντά στη δική του καθημερινότητα.

Τον βοηθά να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του και να καλλιεργήσει την εμπιστοσύνη στο ρόλο του ως επαγγελματία. Να αναπτύξει την ενσυναίσθηση και να βρει τρόπους διαχείρισης και ανατροφοδότησης.

Η διαδικασία αυτή ενθαρρύνει τον πειραματισμό ενώ συμβάλλει αποφασιστικά στην υιοθέτηση αποτελεσματικών παρεμβάσεων και τελικά στη βελτίωση της προσωπικής & επαγγελματικής ζωής του συμβούλου – εμπυχωτή.

Η εποπτεία ενώ δεν προσφέρει αμιγώς προσωπική θεραπεία, **έχει πολλαπλά θεραπευτικά οφέλη** για τους συμμετέχοντες και συμβάλλει καθοριστικά στην προσωπική ανάπτυξη & την αυτογνωσία των μελών.

ΕΤΑΙΡΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Απευθύνεται σε: ομάδες, οργανισμούς & επιχειρήσεις

*«Ό,τι ακούω το ξεχνώ.
Ό,τι βλέπω το θυμάμαι
Ό,τι βιώνω δεν το ξεχνώ ποτέ».
Κομφούκιος - Κινέζος φιλόσοφος
(551-479 π.χ.)*

Εξειδικευμένα σεμινάρια, ειδικά σχεδιασμένα για τις ανάγκες της δικής σας επιχείρησης.

Αποσαφηνίζοντας τις αξίες, τους στόχους, τα δυνατά & τα αδύνατα σημεία της εταιρείας και του ανθρώπινου δυναμικού σας, σχεδιάζουμε & υλοποιούμε προγράμματα που αντλούν τη θεματολογία τους από τη σύγχρονη επιχείρηση, με βάση το αντικείμενο, το μέγεθος & τις ανάγκες της κάθε ομάδας συγκεκριμένα.

Με πυξίδα την εμψύχωση & το παιχνίδι, εργαζόμαστε με μία μέθοδο βασισμένη στη συνθετική βιωματική εμπειρία, τη **Συνθετική Παιγνιόδραση**.

Χρησιμοποιώντας βιωματικές ασκήσεις & τεχνικές, προσαρμοσμένες στις διεθνείς απαιτήσεις του σύγχρονου management, η συνθετική αυτή προσέγγιση έχει την ικανότητα **να αναδείξει τα θετικά στοιχεία, να αυξήσει την αποδοτικότητα της ομάδας** και τέλος, να αποτελέσει δυναμικό εργαλείο για την επίτευξη των στόχων της επιχείρησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

Η Συμβουλευτική έχει τη δυνατότητα να δώσει στους ανθρώπους των επιχειρήσεων την ευκαιρία να επεξεργαστούν θέματα που αφορούν όχι μόνο την επαγγελματική αλλά και την προσωπική τους ισορροπία. Έτσι, αυτή η διαδικασία επιφέρει διπλό όφελος. Μαζί με την εκπαίδευση των συμμετεχόντων, καλλιεργείται ταυτόχρονα και η προσωπική τους ανάπτυξη.

Παράλληλα, η ολιστική Συμβουλευτική αναπτύσσει **το σύνολο της ανθρώπινης προσωπικότητας και όχι αποκλειστικά το νοητικό πεδίο**, όπως συμβαίνει με τις περισσότερες μορφές της Ακαδημαϊκής εκπαίδευσης. Η ομάδα θα εξελιχθεί συμμετέχοντας ενεργά και θα μάθει να αναπτύσσει δεξιότητες **βιώνοντας** και όχι απλά ακούγοντας ή παρακολουθώντας.

Έτσι, έχουμε ως αποτέλεσμα την αύξηση της παραγωγικότητας αλλά και του αισθήματος εμπιστοσύνης των εργαζομένων προς την εταιρεία και τελικά την καλύτερη λειτουργία της επιχείρησης, σε όλα τα επίπεδα.

Πατησίων 143 & Κεφαλληνίας 46, 112 51 Αθήνα

T 210 8259.289 | 6940 567.926

www.empsychosis.gr · info@empsychosis.gr