**ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΠΡΟΝΟΗ» ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ -ΟΚΑΝΑ**

Τηλ./FAX: 210-8082673 ,e-mail: info@pronoi.org.grwww.pronoi.org.gr

**ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΟΜΑΔΑ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ**

**Το πολυτιμότερο Δώρο για εμάς και τα παιδιά μας!**

 Στο ξεκίνημα της νιόπαντρης ζωής τους όλα τα ζευγάρια επιθυμούν να κρατήσει η σχέση τους για πάντα και να είναι αρμονική.Ονειρεύονται μια σχέση που να την χαρακτηρίζει αμοιβαίος σεβασμός, εμπιστοσύνη, ρομαντισμός, αμοιβαία κατανόηση, αλληλοϋποστήριξη και πάνω από όλα αγάπη.

Από την πολυετή εμπειρία μας στην πρόληψη των εξαρτήσεων και την προαγωγή της ψυχοκοινωνικής υγείας, έχουμε διαπιστώσει την ανάγκη παροχής υποστηρικτικών παρεμβάσεων στα ζευγάρια. Στο Κ.Π ¨Προνόη¨ τα τελευταία χρόνια προσπαθούμε να ανταποκριθούμε στην παραπάνω ανάγκη μέσα από την υλοποίηση της ομάδας ζευγαριών .

Η ομάδα ζευγαριών έχει ως στόχο μέσα από προληπτικές παρεμβάσεις να βοηθήσει τους συμμετέχοντες:

* ***Να εντοπίζουν και να αναγνωρίζουν αρνητικά μοτίβα αλληλεπίδρασης***
* ***Να αυξήσουν τα θετικά σημεία στη σχέση τους***
* ***Να εξασκηθούν στην καλή επικοινωνία μεταξύ τους***
* ***Να αυξήσουν την ενσυναίσθηση μεταξύ τους***
* ***Να βελτιώσουν τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων***
* ***Να ενισχύσουν τα ζευγαρικά τους αποθέματα***

Ο τρόπος που το ζευγάρι συνδιαλέγεται μέσα στη σχέση του, αποτελεί τον τρόπο που και όλη η οικογένεια και επομένως και τα παιδιά λειτουργούν. Τα συναισθήματα και οι ιδέες που έχουν οι γονείς, το ζευγάρι, για τον εαυτό τους, αντανακλά την αυτοεκτίμηση όλων των μελών της οικογένειας.Οι τρόποι που το ζευγάρι επικοινωνεί, προσδιορίζει και τον τρόπο που τα παιδιά τους θα επικοινωνούν.Βοηθώντας ένα ζευγάρι να αλλάξει ή να βελτιώσει τα μοτίβα συμπεριφοράς του, τότε βοηθάμε όλο το οικογενειακό σύστημα να λειτουργεί με εποικοδομητικότερο τρόπο.

Η Βιρτζίνια Σατίρ εξάλλου, σημειώνει ότι *«Η οικογένεια αποτελεί ένα μικρόκοσμο, μικρογραφία του κόσμου. Ν΄αλλάξω τον κόσμο σημαίνει ν΄αλλάξω την οικογένεια».*

Η φετινή ομάδα ζευγαριών **θα ξεκινήσει την Τετάρτη 16 Οκτωβρίου 2019, ώρα 18.00-20.00μμ και θα ολοκληρωθεί σε 6 συνεχόμενες εβδομαδιαίες συναντήσεις. Ημέρα πάντα Τετάρτη και θα μπορούν να συμμετέχουν από 3 έως 6 ζευγάρια για λόγους ποιοτικής διασφάλισης της ομάδας.**

 Η ομάδα θα δουλέψει βασιζόμενη στην συστημική ψυχοθεραπεία οικογένειας και ζεύγους, στη γνωσιο- συμπεριφορική προσέγγιση και στην τήρηση της εχεμυθείας για όλους τους συμμετέχοντες.

Τα μέλη της ομάδας, τα οποία είναι **απαραίτητη προϋπόθεση να είναι ζευγάρια**, θα έχουν τη δυνατότητα μέσα στο ασφαλές περιβάλλον της ομάδας να συζητήσουν θέματα σχετικά με τους στόχους της ομάδας.

**Οι αιτήσεις μπορούν να κατατεθούν, συμπληρώνοντας το έντυπο που έχει αναρτηθεί στην ιστοσελίδα:** [www.pronoi.org.gr](http://www.pronoi.org.gr).

Οι αιτήσεις γίνονται δεκτές έως 11 Οκτωβρίου 2019 και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Η συμμετοχή στο σεμινάριο είναι δωρεάν.

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με την συντονίστρια της ομάδας κ.Βασιλική Αλεξάκη** Κοινωνική Λειτουργό – Ψυχοθεραπεύτρια Οικογένειας και Ζεύγους στο **τηλ. 2108082673 και στο e-mail:vasoalexaki@pronoi.org.gr**

Η κ. Βασιλική Αλεξάκη έχει εικοσαετή εμπειρία στην ψυχική υγεία, την πρόληψη και την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων, έχει εκπαιδευτεί στην Μονάδα Οικογενειακής Θεραπείας του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής, έχει μεταπτυχιακές σπουδές στην εκπαίδευση ενηλίκων, μετεκπαίδευση στην προαγωγή της ψυχοκοινωνικής υγείας και είναι μέλος της Επιστημονικής Ένωσης Εκπαίδευσης Ενηλίκων.