

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



ΕΝΑΡΞΗ ΝΕΩΝ ΒΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΡΟΛΗΨΗΣ «ΠΡΟΝΟΗ» ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ-ΟΚΑΝΑ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024

Το Κέντρο Πρόληψης «Πρόνοη», συνεχίζει τις δράσεις του διαδικτυακά και δια ζώσης για το 2024, με παρεμβάσεις για γονείς που αποσκοπούν στην ενίσχυση των παραγόντων που φαίνεται να λειτουργούν προστατευτικά για την οικογενειακή συνοχή και την επικοινωνία.

1. ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΕ ΘΕΜΑ «ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ» (ΠΡΩΙΝΗ & ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΟΜΑΔΑ διάρκειας 20 ώρων)

Στόχος του είναι η ενδυνάμωση των γονέων και η ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας μέσα από την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση των γονέων στην αξία και την σημασία της αυτοφροντίδας αλλά και στις δεξιότητες της αυτοεκτίμησης, της επικοινωνίας και της οριοθέτησης.

Μέσα από το σεμινάριο οι γονείς θα μπορέσουν:

- ✓ Να εκπαιδευτούν σε τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας
- ✓ Να ενδυναμωθεί η αυτοεκτίμηση τους στο γονεϊκό τους ρόλο
- ✓ Να μειωθεί το γονικό στρες και η γονεϊκή εξουθένωση
- ✓ Να κατανοήσουν την αξία της αυτοφροντίδας
- ✓ Να ενισχυθούν στο να θέτουν αποτελεσματικά και υγιή όρια μέσα στην οικογένεια
- ✓ Να μπουν στην διαδικασία να στοχοθετήσουν, να σχεδιάσουν και υλοποιήσουν αλλαγές που θα τους φέρουν πιο κοντά στην οικογένεια που ονειρεύονται

A. Πρωινή ομάδα: ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΚΠ ΠΡΟΝΟΗ!(ΔΗΛΟΥ 10 ΚΗΦΙΣΙΑ 14562-1^{ος} όροφος)

Η πρωινή ομάδα θα ολοκληρωθεί σε 10 συναντήσεις **κάθε ΤΕΤΑΡΤΗ 10:30 – 12:30** και θα ξεκινήσει την **ΤΕΤΑΡΤΗ 13/11/2024**.

Ηλεκτρονική Δήλωση συμμετοχής: <https://forms.gle/jaRhBV4qMXvMdrk8>

B. Απογευματινή ομάδα: ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ZOOM!

Η απογευματινή ομάδα θα ολοκληρωθεί επίσης σε 10 συναντήσεις **κάθε ΔΕΥΤΕΡΑ 18:00 – 20:00** και θα ξεκινήσει την **ΔΕΥΤΕΡΑ 11/11/2024**.

Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή στην ομάδα είναι οι ενδιαφερόμενοι να διαθέτουν τον απαραίτητο εξοπλισμό, πχ υπολογιστή με

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

μικρόφωνο, κάμερα και ηχείο, tablet, laptop ή μια έξυπνη συσκευή τηλεφώνου, προκειμένου να συνδεθούν στη διαδικτυακή πλατφόρμα επικοινωνίας ZOOM.

Ηλεκτρονική Δήλωση συμμετοχής:

<https://forms.gle/PNJYWejUzVDT1nDm8>

Δήλωση συμμετοχών: Οι αιτήσεις υποβάλλονται **ηλεκτρονικά**, με τη συμπλήρωση της αίτησης **στον παραπάνω σύνδεσμο μέχρι την Δευτέρα 4 Νοεμβρίου 2024.**

Η συμμετοχή είναι δωρεάν, θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας και εντοπιότητας για τους δημότες Κηφισιάς, Ερυθραίας, Εκάλης και για όσους γονείς δεν έχουν ξαναπαρακολουθήσει ομάδα γονέων στο ΚΠ ΠΡΟΝΟΗ.

Συντονίστρια Ομάδας: κα Διονυσία Γιαννοπούλου, Κοινωνική Λειτουργός, Οικογενειακή Σύμβουλος – Σύμβουλος Ζεύγους.

2. ΝΕΟ ΕΝΤΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΘΕΜΑ: «ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ-Ο ΓΟΝΙΟΣ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ!» (ΠΡΩΙΝΗ ΟΜΑΔΑ ΣΑΒΒΑΤΟ διάρκειας 9 ωρών)

Σκοπός: να ενισχύσει τα γονεϊκά αποθέματα και να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να διαχειριστούν τις αλλαγές, που προκύπτουν στην καθημερινότητά τους, και στη συνέχεια να βοηθήσουν τόσο τον εαυτό τους, όσο και το παιδί τους να μπορεί να μοιράζεται και να συζητάει ό,τι το απασχολεί. Συνθήκη που αποτελεί και το "κλειδί" για τη διαχείριση μιας κρίσης και γενικότερα για την προστασία της ψυχικής υγείας.

Μέσα από το σεμινάριο οι γονείς θα μπορέσουν:

- ✓ Να εντοπίζουν και να αναγνωρίζουν αρνητικά μοτίβα αλληλεπίδρασης
- ✓ Να αυξήσουν τα θετικά σημεία του ρόλου τους
- ✓ Να εξασκηθούν στην καλή επικοινωνία
- ✓ Να βελτιώσουν τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
- ✓ Να ενισχύσουν την καλλιέργεια μιας αυθεντικής γονεϊκής σχέσης
- ✓ Να γνωρίσουν ποιοτικές τεχνικές που διευκολύνουν την θέσπιση ορίων στην οικογένεια
- ✓ Να μάθουν να διαχειρίζονται με καλύτερο τρόπο τις οικογενειακές σχέσεις και τις εκρήξεις θύμου των παιδιών

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

- ✓ Να εξασκηθούν στους τρόπους που θα μπορούσαν να περιορίσουν τη χρήση internet και να προλάβουν τις εξαρτήσεις στα παιδιά
- ✓ Στις γνώσεις για να κατανοήσουν καλύτερα τις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών, ώστε να μπορούν να τα βοηθήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο

Η συμμετοχή είναι δωρεάν, θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας και εντοπιότητας για τους δημότες Κηφισιάς.

Οι αιτήσεις υποβάλλονται ηλεκτρονικά, με τη συμπλήρωση της αίτησης, στον σύνδεσμο: <https://forms.gle/rXP9qgReBfp6mGmY9>

Το επιμορφωτικό σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί **δια ζώσης**, στο χώρο του Κέντρου Πρόληψης «Προνόη», (Δήλου, 10 Κηφισιά), για δυο Σάββατα:

-Σάββατο 16/11/2024, ώρες 11.00-15.30 και

-Σάββατο 23/11/2024 και ώρες 11.00- 15.30μμ,

Αιτήσεις υποβάλλονται έως τις 8/11/2024.

Συντονίστρια της επιμόρφωσης είναι: η κ.Βασιλική Αλεξάκη, Κοινωνική Λειτουργός MEd – Ψυχοθεραπεύτρια Οικογένειας και Ζεύγους-Εκπαιδευτρια Ενηλίκων.

Πληροφορίες: Μπορείτε να επικοινωνείτε με τη Γραμματεία του Κέντρου Πρόληψης «Προνόη» καθημερινά 09:00-13:00 στο τηλ. 210.8082673 ή μέσωe-mail: info@pranoi.org.gr