

Ημερομηνία: Παρασκευή 24-04-20 Ώρα: 6-7:30μ.μ.

Webinar: Ψυχική ανθεκτικότητα

«Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος κλεισμένων των θυρών: Συναντήσεις και δεσμοί την εποχή του Covid-19»

Ομάδα στόχου: Ανθρώπινο δυναμικό του ΠΔΜ

Οργάνωση-Επιμέλεια: Στεργιανή Γκιαούρη, Επίκουρη Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

Πως συνδεόμαστε με τον εαυτό μας και τους ανθρώπους τριγύρω μας σε μια περίοδο φόβου, απειλής και καραντίνας; Τι χρειάζεται να εξημερώσουμε από τον εαυτό μας; Ποια αποθέματα και όνειρα μας οδηγούν για να συνεχίσουμε να είμαστε σε επαφή με τον εαυτό μας και με τους άλλους ανθρώπους; Μέσα μας όμως κατοικούν και οι θυμοί μας, οι σκιές των ανεπεξέργαστων φόβων, οι απογοητεύσεις και οι ματαιώσεις. Η αναγκαστική συμβίωση αυτήν την περίοδο με ανθρώπους, που δεν θα θέλαμε ή που θα δυσκολευόμαστε να είμαστε μαζί τους όλη τη μέρα, ενεργοποιεί επίσης μηχανισμούς άμυνας που μας προσκαλούν σε μία ακόμα μεγαλύτερη κλειστότητα. Μέσα από τη συνάντησή μας θα μοιραστούμε πρωτόγνωρες εμπειρίες, αλλά και ελπίδες για εναλλακτικές πρακτικές.