**ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΠΡΟΝΟΗ»**

**ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ -ΟΚΑΝΑ**

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

**ΝΕΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ «ΠΡΟΝΟΗ»**

Το Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Δήμου Κηφισιάς- ΟΚΑΝΑ «Προνόη», σας προσκαλεί στις **Ομάδες Γονέων** που θα ξεκινήσουν προσεχώς. Οι ομάδες θα είναι βιωματικές, γεγονός που σημαίνει ότι όλοι οι γονείς θα έχουν την ευκαιρία μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με τους στόχους των σεμιναρίων. θα πραγματοποιηθούν δυο ομάδες γονέων στο χώρο του Κέντρου Πρόληψης «Προνόη» , **Δήλου 10, Κηφισιά**.

* **Η 1η ομάδα έχει τίτλο:**

**¨ΓΟΝΕΙΣ ΜΕ ΠΡΟΣΟΝΤΑ, ΤΑΛΕΝΤΑ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ¨:**

Η ομάδα στοχεύει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των γονέων και στην εκπαίδευση σε τεχνικές πρόληψης κακοποιητικών συμπεριφορών, όπως είναι η λεκτική βία, η σωματική βία, κ.α. Η ομάδα θα ολοκληρωθεί μέσα σε **10 εβδομαδιαίες συναντήσεις** και θα έχουμε την δυνατότητα μέσα σε αυτές να καλλιεργήσουμε και να ενισχύσουμε την προσωπική μας **αυτοεκτίμηση ως γονείς / κηδεμόνες** και στη συνέχεια **να κτίσουμε και αυτή των παιδιών μας.**

Οι θεματικές του σεμιναρίου είναι:

* Θέτοντας κανόνες με αγάπη και όρια
* Δεξιότητες λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας
* Στρατηγικές αντιμετώπισης κακοποιητικών συμπεριφορών
* Η σημαντικότητα της αυτοεκτίμησης
* Η προαγωγή της ψυχοκοινωνικής υγείας και η πρόληψη των εξαρτήσεων
* Η σημαντικότητα της σχέσης με τους άλλους- αδελφική αντιζηλία
* Η ενδυνάμωση των αποθεμάτων μας

**Συντονίστρια της ομάδας** είναι η κ .Βασιλική Αλεξάκη, Κοινωνική Λειτουργός-Ψυχοθεραπεύτρια Οικογένειας & Ζεύγους.

Η ομάδα θα πραγματοποιηθεί **σε 10 συναντήσεις**, **κάθε Τετάρτη 18:00-19:30** και **θα ξεκινήσει την Τετάρτη 31/10/2018.**

* **Η 2η ομάδα έχει τίτλο:**

 **«ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ, ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΙ, ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΚΑΙ ΔΡΩ ΣΤΟΝ ΓΟΝΕΪΚΟ ΜΟΥ ΡΟΛΟ**» .

Σκοπός της ομάδας είναι να δώσει στους γονείς την ευκαιρία να αναγνωρίσουν, να εκτιμήσουν και να μάθουν να χρησιμοποιούν τις ικανότητες τους ενδυναμώνοντας το ρόλο τους, με προσανατολισμό την αλλαγή και την αξιοποίηση των προσωπικών τους αποθεμάτων.

Οι θεματικές του σεμιναρίου είναι:

* Δημιουργώντας δεσμούς με τα παιδιά μου
* Βάζοντας Όρια
* Διαχειρίζομαι τις συγκρούσεις
* Διαχειρίζομαι την απώλεια
* Κατανοώντας τον Θυμό μου
* Αυτοεκτίμηση

**Συντονίστρια της ομάδας** είναι  **κ. Αρχοντούλα Αλεξάκη – Αναστασοπούλου**, Κοινωνική Λειτουργός, Ψυχοθεραπεύτρια.

Η ομάδα θα πραγματοποιηθεί σε **8 συναντήσεις, κάθε Τετάρτη 10:00-12:00 και θα ξεκινήσει την Τετάρτη 31/10/2018.**

**Αν επιθυμείτε να συμμετέχετε στις ομάδες, δηλώστε άμεσα το ενδιαφέρον σας, καθότι υπάρχουν λίγες διαθέσιμες θέσεις. Η συμμετοχή είναι δωρεάν**

**Δηλώσεις συμμετοχής:** στο τηλέφωνο 2108082673 και ώρες 8:30-13:30 και στο e-mail: info@pronoi.org.gr