

Η διδασκαλία αναγνωρίζεται ως ένα από τα πιο απαιτητικά επαγγέλματα από συναισθηματική άποψη, καθώς απαιτεί έναν μοναδικό συνδυασμό γνωστικών, διαπροσωπικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Οι εκπαιδευτικοί δεν έχουν μόνο το καθήκον να μεταδίδουν γνώσεις, αλλά και να διαχειρίζονται τη δυναμική της τάξης, να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών και να αντιμετωπίζουν τις γραφειοκρατικές και θεσμικές πιέσεις. Σε ένα τόσο απαιτητικό επαγγελματικό περιβάλλον οι εκπαιδευτικοί είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην επαγγελματική εξουθένωση, μία κατάσταση που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένο αίσθημα προσωπικής ικανοποίησης. Με τη συμμετοχή στην ομάδα αυτή εκπαιδευτικοί από όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης θα μοιραστούν τις δυσκολίες τους σε έναν χώρο συνάντησης και ουσιαστικής στήριξης και θα καλλιεργήσουν στρατηγικές για ψυχική ενδυνάμωση. Με οδηγό τις αρχές της Αντλεριανής Ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης, την Ενθάρρυνση, την Ισοτιμία, την Αποδοχή και τη Συνεργασία, οι εκπαιδευτικοί θα αναγνωρίσουν τις προσωπικές τους δυνάμεις και θα ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και την επαγγελματική τους ικανοποίηση.

Συντονίστρια: Φιλίτσα Νικολάου, Εκπαιδευτικός & Αντλεριανή Ψυχοθεραπεύτρια.

Τόπος Διεξαγωγής: Διαδίκτυο (Zoom)

Κριτήριο Συμμετοχής : Η ομάδα απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς α'βάθμιας και β'βάθμιας εκπαίδευσης

Συναντήσεις: πέντε συναντήσεις (μία συνάντηση ανά μήνα), ώρα 15:00-17:00.

Σάββατο 18/10/2025, Σάββατο 22/11/2025, Σάββατο 20/12/2025, Σάββατο 24/01/2026, Σάββατο 21/02/2026

Υπεύθυνη ομάδων ψυχοθεραπείας: Δρ.Πέγκυ Πελώνη

Η Ομάδα Αντρών Ψυχοδυναμικής Αντλεριανής Ψυχοθεραπείας στοχεύει στη διερεύνηση και κατανόηση των εσωτερικών συγκρούσεων, των βιωμάτων και των ρόλων που διαμορφώνουν την ανδρική ταυτότητα στον σύγχρονο κόσμο. Μέσα από τη δυναμική της ομάδας, τα μέλη ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν τα προσωπικά τους πρότυπα «ζωής» (Lifestyle), να επεξεργαστούν τα συναισθήματα κατωτερότητας ή υπεροχής και να αναπτύξουν υγιέστερους τρόπους σύνδεσης με τον εαυτό και τους άλλους. Η Ψυχοδυναμική Προσέγγιση επιτρέπει την κατανόηση των ασυνείδητων κινήτρων και συγκρούσεων, ενώ η Αντλεριανή προοπτική δίνει έμφαση στην κοινωνική αλληλεξάρτηση, την υπευθυνότητα και την ενίσχυση του «κοινωνικού ενδιαφέροντος» (Social Interest). Η ομάδα προσφέρει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες, να αναστοχαστούν πάνω στη σχέση τους με την πατρική και μητρική φιγούρα, να διερευνήσουν ζητήματα ανδρικής ταυτότητας και ευαλωτότητας και να καλλιεργήσουν μια πιο ισορροπημένη και δημιουργική στάση ζωής.

Συντονιστής: **Διονύσης Πολλάτος**, BSc, τελειόφοιτος MSc Ψυχοδυναμικής Ψυχοθεραπείας, Ψυχολόγος - Αντλεριανός Ψυχοδυναμικός Ψυχοθεραπευτής.

Τόπος Διεξαγωγής: Διαδίκτυο (Zoom)

Κριτήριο Συμμετοχής : Η ομάδα απευθύνεται σε άντρες

Συναντήσεις: δέκα συναντήσεις (μία ανά δεκαπενθήμερο), ώρα 20.30-22.30.

Δευτέρα 6/10/2025, Δευτέρα 20/10/2025, Δευτέρα 3/11/2025, Δευτέρα 17/11/2025, Δευτέρα 1/12/2025, Δευτέρα 15/12/2025, Δευτέρα 12/01/2026, Δευτέρα 26/01/2026, Δευτέρα 9/02/2026, Δευτέρα 23/02/2026

Υπεύθυνη ομάδων ψυχοθεραπείας: Δρ.Πέγκυ Πελώνη

Σκοπός αυτής της ομάδας είναι να δημιουργήσει έναν ασφαλή χώρο συνάντησης και ουσιαστικής ανταλλαγής, αξιοποιώντας ως γόνιμο ερέθισμα τον ελληνικό κινηματογράφο και το πλαίσιο της Αντλεριανής ψυχολογίας. Μέσα από σκηνές ταινιών, συζήτηση και βιωματικές δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες θα συνδέσουν κεντρικές αντλεριανές έννοιες (σχήμα ζωής, κοινωνικό ενδιαφέρον, σειρά γέννησης, ανθεκτικότητα, νόημα ζωής) με ζητήματα της καθημερινότητας και της προσωπικής τους ανάπτυξης. Οι συμμετέχοντες θα αναγνωρίσουν τις προσωπικές δυνάμεις και ανάγκες τους μέσα από την αντλεριανή οπτική, θα καλλιεργήσουν το κοινωνικό ενδιαφέρον, θα εξασκηθούν σε πρακτικά εργαλεία ενθάρρυνσης, και τέλος θα ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και το νόημα στην καθημερινότητα.

Συντονίστρια: Μαρία Βαρελά, Αντλεριανή Ψυχοθεραπεύτρια

Τόπος Διεξαγωγής: Διαδίκτυο (Zoom)

Κριτήριο Συμμετοχής : Η ομάδα απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενη/ο που επιθυμεί να γνωρίσει την Αντλεριανή σκέψη και να εμβαθύνει σε θέματα ψυχικής ανθεκτικότητας, ενθάρρυνσης και νοηματοδότησης της ζωής, μέσα από τη γλώσσα του κινηματογράφου.

Συναντήσεις: πέντε συναντήσεις (μια συνάντηση ανά μήνα), ώρα 11:00-13:00.

Σάββατο 25/10/2025, Σάββατο 29/11/2025, Σάββατο 31/01/2026, Σάββατο 28/02/2026, Σάββατο 28/03/2026

Υπεύθυνη ομάδων ψυχοθεραπείας: Δρ.Πέγκυ Πελώνη