



Creating Narratives

Ψυχοθεραπεία • Συμβουλευτική

Career Transitions: In-between

Βιωματικό εργαστήριο ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης

Αθήνα, Οκτώβριος 2022



Περιεχόμενα

Περιεχόμενα	2
Λίγα λόγια για το εργαστήριο	3
Σε ποιους απευθύνεται	3
Πλαίσιο του εργαστηρίου	4
Ενότητες συναντήσεων	4
Ημερομηνία Έναρξης, Διάρκεια, Δομή, Κόστος	5
Αίτηση Ενδιαφέροντος	5
Επικοινωνία	6



Λίγα λόγια για το εργαστήριο

Η ομάδα Creating Narratives υλοποιεί βιωματικό εργαστήριο, με σκοπό την ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση ατόμων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επαγγελματική τους εξέλιξη και σταδιοδρομία, όπως και στις επαγγελματικές - εκπαιδευτικές τους επιλογές.

Τα προβλήματα σταδιοδρομίας συνήθως είναι μόνο ένα μέρος ευρύτερων ανησυχιών για το πώς να λειτουργήσουν τα άτομα σε έναν μεταμοντέρνο κόσμο που διαμορφώνεται από μια παγκόσμια οικονομία και υποστηρίζεται από την τεχνολογία πληροφοριών. Ωστόσο, η φροντίδα της επαγγελματικής εξέλιξης και πορείας ενός ατόμου δεν αποτελεί «a priori» μια οικεία συνθήκη για όλους. Ιδίως σήμερα, που τροχιές σταδιοδρομίας τείνουν να μην είναι γραμμικές, αλλά να περιλαμβάνουν πολλές μεταβάσεις, παρατηρείται συχνά σε άτομα:

- να εγκλωβίζονται,
- να θέλουν να αλλάξουν επάγγελμα/κλάδο,
- να θέλουν να νοηματοδοτήσουν διαφορετικά την επαγγελματική τους πορεία.

Η εύρεση νόηματος στην επαγγελματική σταδιοδρομία πολλές φορές δυσχεραίνεται από συναισθήματα αμφιθυμίας, μη επαρκούς ικανοποίησης, άγχους, αίσθηση παραίτησης, από προηγούμενα τραυματικά βιώματα, από δυσλειτουργικά μοτίβα λήψης απόφασης.

Το ερώτημα: «Πώς το κάνω;» φαίνεται να αφορά ολοένα και περισσότερα άτομα, και όχι μόνο έφηβους, καθώς διαπραγματεύονται μια σειρά από σημαντικές μεταβάσεις στη ζωή τους, που μπορεί να προκαλούνται από αλλαγές στην υγεία, την απασχόληση και τις στενές σχέσεις. Η διαχείριση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ διαφορετικών τομέων ζωής (π.χ. τρόποι εξισορρόπησης δραστηριοτήτων και αλληλεπιδράσεων εργασίας-οικογένειας) έχει καταστεί πρωταρχική μέριμνα για πολλούς εργαζόμενους των οποίων η απασχόληση είναι ενδεχόμενη, εξ αποστάσεως, ανεξάρτητη, προσωρινή, εξωτερική, μερικής απασχόλησης και περιστασιακή.

Η ομάδα που σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε εστιάζει στην φροντίδα του προσωπικού και επαγγελματικού εαυτού, ώστε μέσα από τη δράση και την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον να αντλείται ικανοποίηση και ευχαρίστηση στις επαγγελματικές επιλογές και στην επαγγελματική σταδιοδρομία.

Σε ποιους απευθύνεται

Το βιωματικό εργαστήριο απευθύνεται σε ενήλικες που ενδιαφέρονται να ξεπεράσουν δυσκολίες, να αναγνωρίσουν δυσλειτουργικά μοτίβα λήψης απόφασης και να έχουν δραστηριότητες, προσωπικές και επαγγελματικές, στις οποίες αποδίδουν νόημα και ευχαρίστηση, ενώ παράλληλα θα διακατέχονται από αίσθημα ικανοποίησης για τα επιτεύγματα τους.



Πλαίσιο του εργαστηρίου

Τα άτομα που θα συμμετέχουν στην ομάδα θα εργαστούν βιωματικά και διαλογικά, ακολουθώντας τη συστημική προσέγγιση, βασιζόμενοι στις αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων και σε μεταμοντέρνες προσεγγίσεις και τεχνικές επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης¹.

Αξιοποιώντας μεθόδους και εργαλεία του συστημικού παραδείγματος, τα μέλη της ομάδας μοιράζονται σε ένα πλαίσιο ισοτιμίας τις εμπειρίες, τις γνώσεις, τις πεποιθήσεις τους ενώ ο συντονιστής έχει την ευθύνη της οργάνωσης του διαλόγου, της τήρησης των θεματικών/χρονοδιαγράμματος και της σύνδεσης της ομάδας.

Στο πλαίσιο του εργαστηρίου υποστηρίζεται η αλλαγή που πραγματοποιείται μέσω του διαλόγου, συνεργατικά, όπου το νόημα κατασκευάζεται από κοινού. Κατά την διάρκεια του εργαστηρίου, ο συντονιστής δεν είναι ο ειδήμονας για τους συμμετέχοντες, αλλά τα ίδια τα μέλη της ομάδας είναι οι ειδικοί στη δική τους ζωή, με τις δικές τους αφηγήσεις, εμπειρίες, γνώσεις.

Παρ' ότι η εν λόγω ομάδα δεν προσδιορίζεται ως θεραπευτική, οι συμμετέχοντες θα προσκληθούν να λειτουργήσουν αναστοχαστικά και να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες και εμπειρίες από τον επαγγελματικό και προσωπικό τους εαυτό.

Ενότητες συναντήσεων

	Τίτλος Θεματικής Ενότητας (Διά Ζώσης)	Ημερομηνία
1	Γνωριμία - Συμβόλαιο Ομάδας - Στόχοι και Προσδοκίες - Συναρμογές και Προκλήσεις	9/11/2022
2	Συνδέοντας το χτες με το σήμερα	16/11/2022
3	Αξιοποιώντας Σήμερα τις αφηγήσεις του Χτες	23/11/2022
4	Εξωτερικεύοντας το πρόβλημα	30/11/2022
5	Αντιλήψεις και Στερεότυπα στην Σταδιοδρομία: Μύθοι και Πραγματικότητα	7/12/2022
7	Κατασκευάζοντας με νόημα τη ζωή μου (1)	14/12/2022
8	Ενισχύοντας τον διάλογο του πολυφωνικού εαυτού - Ευαλωτότητες	21/12/2022
9	Ενισχύοντας τον διάλογο του πολυφωνικού εαυτού - Αποθέματα	11/1/2023
10	Κατασκευάζοντας με νόημα τη ζωή μου (2)	18/1/2023
11	Δημιουργώντας νέες αφηγήσεις	25/1/2023

Στο πλαίσιο του εργαστηρίου θα αξιοποιηθούν οι παρακάτω θεωρίες / προσεγγίσεις: το γενεόγραμμα, η θεωρία του διαλογικού εαυτού, η θεωρία του

¹ Ο όρος μεταμοντέρνο χρησιμοποιείται ως μια «ομπρέλα» που περιλαμβάνει την αντίληψη της γνώσης ως μια κοινωνική κατασκευή και την ιδέα της γνώσης και του ατόμου που την κατέχει ως συνδεδεμένα με το πλαίσιο, τον πολιτισμό, τη γλώσσα και την εμπειρία και τον τρόπο κατανόησης ([Anderson & Swim, 1995](#)).



κοινωνικού κονστρουξιονισμού η αφηγηματική προσέγγιση, η θεωρία της κατασκευής της σταδιοδρομίας - Life Design model, η καταξιοτική προσέγγιση.

Ημερομηνία Έναρξης, Διάρκεια, Δομή, Κόστος

Το βιωματικό εργαστήριο υλοποιείται με εβδομαδιαίες συναντήσεις για χρονικό διάστημα 3 μηνών, από Τετάρτη 9/11/2022 έως και 25/1/2023 και ώρες 19.00 έως 21.00

Διά ζώσης: Χαριλάου Τρικούπη 18 και Ακαδημίας, Αθήνα

Χώρος: [Stone Soup](#) Coworking space

Μέγιστος αριθμός ατόμων: 8 άτομα

Εξ αποστάσεως: Σε περίπτωση που υπάρξει ενδιαφέρον από άτομα που ζουν και εργάζονται εκτός Αττικής ή δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις διά ζώσης συναντήσεις, θα υλοποιηθεί το εργαστήριο και διαδικτυακά, σε ημέρες και ώρες που θα διαμορφωθούν εκ νέου.

Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στο ποσό των 300 ευρώ και μπορεί να καταβληθεί σε 2 δόσεις.

- Η 1^η δόση 200 ευρώ, έως την έναρξη του εργαστηρίου
- Η 2^η δόση 100 ευρώ, έως και την 5^η συνάντηση της ομάδας.

Η εγγραφή των συμμετεχόντων κατοχυρώνεται με την καταβολή της 1^{ης} δόσης έως την Κυριακή 6/11/2022.

Θα υπάρχει έκπτωση 10% σε όσους δηλώσουν συμμετοχή και καταβάλλουν την 1^η δόση έως την Κυριακή 23/10/2022.

Οδηγίες καταβολής (τραπεζικός λογαριασμός κ.α.) παρέχονται στους συμμετέχοντες μετά την υποβολή της αίτησης ενδιαφέροντος τους.

Αίτηση Ενδιαφέροντος

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή συμπληρώνοντας την φόρμα αίτησης ενδιαφέροντος στον σύνδεσμο που ακολουθεί:

<https://forms.gle/QsmQbWzaqXuzdtpZA>

Η περίοδος υποβολής των αιτήσεων ολοκληρώνεται την Κυριακή 6/11/2022.

Λόγω της θεματικής και του περιορισμένου αριθμού των συμμετεχόντων, θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Μετά την υποβολή της αίτησης ενδιαφέροντος θα πραγματοποιηθεί τηλεφωνική επικοινωνία για προσωπική συνέντευξη με σκοπό τη διερεύνηση διαθεσιμότητας, ενδιαφέροντος και δέσμευσης στην ομάδα.



Creating Narratives

Ψυχοθεραπεία • Συμβουλευτική

Επικοινωνία

Για οποιαδήποτε απορία μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Επιστημονικό Υπεύθυνο και Συντονιστή του εργαστηρίου:

Κωνσταντίνος Γαλάζιος
Κοινωνιολόγος Msc, Συστημικός Οικογενειακός Θεραπευτής
Σύμβουλος Επαγγ. Προσανατολισμού και Σταδιοδρομίας
Email: info@creatingnarratives.gr