

«...ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ»

*Βαβούρη Ελευθερία
Κρουσταλλάκη Άννα*

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

1. ΣΚΟΠΟΣ-ΣΤΟΧΟΙ:

Σκοπός του εργαστηρίου είναι οι συμμετέχοντες να ενισχύσουν τη δημιουργικότητα και τον αυθορμητισμό -ως απαραίτητα εργαλεία για πέρασμα στην πράξη- καθώς και την ανάπτυξη νέων ρόλων -ως τρόπο αντιμετώπισης καταστάσεων που προκύπτουν από σχέσεις, υπαρξιακές αναζητήσεις, κοινωνικούς ρόλους και καθημερινά ερεθίσματα. Επιπλέον, να αποδυναμώσουν ρόλους και συνήθειες που τους ταλαιπωρούν σε σημαντικούς κοινωνικούς και προσωπικούς τομείς και τους εμποδίζουν να είναι ο εαυτός τους, λειτουργίες απαραίτητες για μια υγιή ζωή.

2. ΘΕΜΑ-ΔΟΜΗ:

Η μεθοδολογία βασίζεται στη ψυχοδραματική προσέγγιση ως μέθοδο ομαδικής ψυχοθεραπείας που δίνει την ευκαιρία στο άτομο να εκφραστεί μέσω της πράξης-βιώματος, να ενισχύσει τις δυνατότητές του και να αναπτύξει νέες, ούτως ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει ικανοποιητικά σε καταστάσεις που το δυσκολεύουν ή που φαντάζεται πως θα το δυσκολέψουν. Στην ομάδα οι άνθρωποι γνωρίζονται, συνδέονται και προσεγγίζουν ολοένα και πιο ουσιαστικά τα θέματα που τους απασχολούν στην καθημερινή ζωή, σε ένα περιβάλλον συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης. Στη συνάντηση κάποια άτομα γίνονται πρωταγωνιστές της ομάδας, ανάλογα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους. Ο συντονιστής, σεβόμενος τον ρυθμό και την προσωπικότητά τους, τους ακολουθεί στους ρόλους τους. Το άτομο επί σκηνής βιώνει την πραγματικότητά του, ανακαλύπτει άγνωστες πτυχές της προσωπικότητάς του, μπαίνει στη θέση σημαντικών ανθρώπων της ζωής του, συνειδητοποιεί τις ανάγκες του και βρίσκει στον εαυτό του τις απαντήσεις που αναζητά, χωρίς να δέχεται παθητικά έτοιμες λύσεις, νουθεσίες και συμβουλές. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας συμμετέχουν και στηρίζουν τον πρωταγωνιστή, μοιράζονται μαζί του όσα βίωσαν και εκφράζουν τις δικές τους εμπειρίες

3. ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

Το εργαστήριο διαρκεί 2ώρες.

4. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Απευθύνεται σε ενήλικες.

5. ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ:

Ο ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων είναι 8 άτομα και ο μέγιστος αριθμός συμμετοχής είναι έως 20.