

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
Η Γραφή στη Θεραπεία



*«Ό,τι με τυραννούσε, είχε φύγει πια από μένα,
είχε ξαπλώσει στο χαρτί και δεν ξεκολλούσε.»*

Νίκος Καζαντζάκης

Το Κέντρο Συστημικής Θεραπείας και το Κέντρο ΓΕΝΑΘΛΟΝ διοργανώνουν για 2^η χρονιά Βιωματικό Σεμινάριο με τον τίτλο **Η Γραφή στη Θεραπεία**.

Απευθύνεται σε ειδικούς της ψυχικής υγείας (ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές, ψυχιάτρους, συμβούλους ψυχικής υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς κ.ά.), σε εκπαιδευτικούς, καθώς και σε συντονιστές ομάδων, δικτύων και εργαστηρίων τέχνης.

Το σκεπτικό μας

Από τη δεκαετία του '60 αναγνωρίστηκε η θεραπευτική ιδιότητα της Γραφής στην Αμερική και την Ευρώπη και έκτοτε χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση ψυχολογικών ή/και σωματικών προβλημάτων. Η Γραφή αξιοποιείται επίσης ως εργαλείο για την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη σε αντίστοιχα πλαίσια και διαδικασίες.

Πιο συγκεκριμένα, η Γραφή στη θεραπεία δημιουργεί τον χωροχρόνο που χρειάζεται ο άνθρωπος για να αναστοχαστεί πάνω σε ένα βίωμα, καθώς η γραπτή έκφραση αλλάζει και εμπλουτίζει την αφήγηση δίνοντας έτσι άλλες εκδοχές του βιώματος. Βοηθά τους ανθρώπους να ανακτήσουν τον έλεγχο του εαυτού τους, ενώ λειτουργεί ως εργαλείο διαχείρισης των συναισθημάτων τους.

Η Γραφή στη θεραπεία είναι διαλογική και σχεσιακή. Όπως αναφέρει η Gail Simon¹ «Η Γραφή μπορεί να θεωρηθεί ως μία συστημική πρακτική, είναι σχεσιακή είτε ως απάντηση σε εσωτερικό διάλογο, είτε ως μέρος εξωτερικού διαλόγου»².

Για τους σκοπούς αυτούς έχουν αναπτυχθεί διάφορες τεχνικές, όπως η αυτοματική ή ελεύθερη γραφή, καθώς και τεχνικές γραφής που παράγουν πιο δομημένα κείμενα: επιστολή, ποίηση, ερωτήσεις, αυτοβιογραφική ή αφηγήσεις ζωής, ημερολόγιο, αφήγηση ιστορίας, διάλογοι.

Στο Σεμινάριο αυτό, θα έρθουμε σε επαφή με τη θεωρία της Γραφής στη Θεραπεία και παράλληλα θα δοκιμάσουμε τις διάφορες τεχνικές τόσο της Θεραπευτικής Γραφής όσο και της Δημιουργικής Γραφής Προσωπικής Ανάπτυξης. Όπως σε όλες τις εκπαιδεύσεις που γίνονται από το Κέντρο Συστημικής Θεραπείας και από το Κέντρο ΓΕΝΑΘΛΟΝ, το Σεμινάριο είναι βιωματικό και θα πραγματοποιηθεί σε πλαίσιο διαλόγου και συγκατασκευής.

Συντονίζου: **Σμάρω Μάρκου** και **Ιουλία Μπαλάσκα**

Διάρκεια: Οκτώβριος 2021 – Μάιος 2022, 40 ώρες σε 8 συναντήσεις, μία Κυριακή τον μήνα/5ωρο, ώρα 10:00-15:00.

Συμμετέχοντες: μέγιστος αριθμός 20 άτομα – θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Κόστος: 600 ευρώ/άτομο (συμπεριλαμβανομένου ΦΠΑ), καταβλητέο σε μηνιαίες δόσεις των 75 ευρώ.

Τόπος διεξαγωγής: Θα αποφασισθεί τον Οκτώβριο ανάλογα με τις συνθήκες και τις απαιτήσεις της εποχής.

Έναρξη: Κυριακή 24 Οκτωβρίου 2021, ώρα 10:00-15:00.

Δηλώσεις συμμετοχής: ηλεκτρονική διεύθυνση thesys@otenet.gr μέχρι τις 10 Οκτωβρίου.

¹ D.Prof, University of Bedfordshire, Μεγάλη Βρετανία.

² Simon, G., Writing as Talk, International Journal of Collaborative Practices 3(1), 2012: 28-39

Στους/στις εκπαιδευόμενους/ες δίδονται:

- Σημειώσεις των εισηγήσεων και βιβλιογραφία
- Βεβαίωση παρακολούθησης υπό τον όρο της ολοκλήρωσης του Σεμιναρίου (μέγιστος αριθμός απουσιών: 1 συνάντηση).

Ημερομηνίες διεξαγωγής Σεμιναρίου

Κυριακή 24 Οκτωβρίου 2021

21 Νοεμβρίου

12 Δεκεμβρίου

23 Ιανουαρίου 2022

20 Φεβρουαρίου

20 Μαρτίου

17 Απριλίου

22 Μαΐου

Για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινίσεις, μπορείτε να επικοινωνείτε στο τηλέφωνο

210.63.94.416 ή ηλεκτρονικά στη διεύθυνση thesys@otenet.gr

Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες των Κέντρων: www.thesyscenter.com και www.genathlon.gr.

Σμάρω Μάρκου



Ιουλία Μπαλάσκα





Σμάρω Μάρκου

Κοινωνική Λειτουργός, Οικογενειακή Θεραπεύτρια από το 1986, Συστημική Σύμβουλος, Επόπτρια και Εκπαιδευτρια.

Το 1994 ίδρυσε το «Κέντρο Συστημικής Θεραπείας» το οποίο παρείχε Συμβουλευτικές και Εκπαιδευτικές υπηρεσίες σε άτομα, οικογένειες, ζευγάρια και ομάδες.

Το 2000, σε συνεργασία με το Kensington Consultation Center Foundation και το 'European Network of Systemic Practitioners', η Σμάρω Μάρκου εισήγαγε στην Ελλάδα τη μέθοδο της Συστημικής Καταξιοτικής Προσέγγισης "Systemic Appreciative Approach" στην Οικογενειακή Θεραπεία, στη Συμβουλευτική επιχειρήσεων και οργανισμών και στην Εκπαίδευση. Η μέθοδος αυτή εστιάζει στις ικανότητες, τις δυνάμεις και τις εμπειρίες επιτυχίας των ανθρώπων. Έχει οργανώσει πολυάριθμες εκπαιδεύσεις για ψυχολόγους, θεραπευτές, στελέχη Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού και μάντζερ.

Είναι πιστοποιημένη εκπαιδευτρια ενηλίκων και έχει παρουσιάσει τη δουλειά της σε συνέδρια στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Είναι μέλος των εταιρειών ΕΛΕΣΥΘ, ΕΕΨΕ και ΕΑΡ και κάτοχος του Ευρωπαϊκού πιστοποιητικού ψυχοθεραπείας. (ECP)

Το 2018 το «Κέντρο Συστημικής Θεραπείας» έγινε Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία με επωνυμία «THESYS Κέντρο Συστημικής Θεραπείας» και σκοπό την ανάπτυξη και προαγωγή της Συστημικής Καταξιοτικής Προσέγγισης στη Θεραπεία, τη Συμβουλευτική και την Εκπαίδευση Ενηλίκων, σε συνεργασία με καταξιωμένους επαγγελματίες του χώρου ψυχικής υγείας.

Στο Κέντρο υλοποιούνται, μεταξύ άλλων, τα εξής προγράμματα:

Α) «Θεραπεία Ζευγαριών: Δεσμοί, δεσμά και αγάπη» για 10^η χρονιά, σε συνεργασία με την Άννα Δουρδούμα, Msc, Phd Ψυχολόγο, Συστημική Θεραπεύτρια.

Β) «Εκπαίδευση στην Εποπτεία Ανθρώπινων Συστημάτων», για τρίτη χρονιά, σε συνεργασία με την Ελεάνα Κουμπή, ψυχολόγο, συστημική θεραπεύτρια.

Γ) «Το Καταξιωτικό Κύμα. Η Συστημική ματιά και η Καταξιωτική στάση στη δουλειά με ανθρώπους», για τρίτη χρονιά, σε συνεργασία με την Ιουλία Μπαλάσκα από το κέντρο «ΓΕΝΑΘΛΟΝ» και την Άννα Σολωμού από το κέντρο «Επίκοινες Διαδρομές» στην Πάτρα.

Δ) «Η Γραφή στη Θεραπεία», για δεύτερη χρονιά, σε συνεργασία με την Ιουλία Μπαλάσκα από το κέντρο «ΓΕΝΑΘΛΟΝ».

Η Σμάρω Μάρκου από το 2018 προσφέρει τις υπηρεσίες της αφιλοκερδώς για την προώθηση των σκοπών της ΑΜΚΕ της οποίας έχει την επιστημονική εποπτεία και έτσι συνεχίζει να ασχολείται με την ανθρώπινη επικοινωνία όπως εκφράζεται στη γλώσσα που χρησιμοποιούμε και στις ιστορίες που λέμε για τον εαυτό μας, τους άλλους και τη ζωή. Επίσης ασχολείται με τις αλλαγές που οι άνθρωποι επιθυμούν να κάνουν και το μέλλον που θέλουν να δημιουργήσουν στη ζωή και στη δουλειά τους.



Ιουλία Μπαλάσκα

Η Ιουλία Μπαλάσκα έχει σπουδάσει Πολιτικές Επιστήμες - Πανεπιστήμιο Αθηνών, έκανε μεταπτυχιακό Κοινωνικής Ψυχολογίας (D.E.A.) - Πανεπιστήμιο Τουλούζης, Γαλλία και εξειδίκευση στη Συστημική Οικογενειακή Θεραπεία, καθώς και στη Συστημική Καταξιωτική

Προσέγγιση στην Αθήνα. Έχει εκπαιδευτεί στη Μέθοδο Θεατρικής Γραφής και Πράξης Zarina Khan στο Παρίσι.

Είναι μέλος των εταιρειών ΕΛΕΣΥΘ, ΕΦΤΑ και ΕΑΡ και κάτοχος του Ευρωπαϊκού Πιστοποιητικού Ψυχοθεραπείας (ECP).

Είναι ιδρυτικό μέλος και πρόεδρος Δ.Σ. του Κέντρου ΓΕΝΑΘΛΟΝ, από το 1995, στο πλαίσιο του οποίου δημιούργησε το *Θέατρο ο Κόσμος* και την ομώνυμη μέθοδο Θεατρικής Γραφής & Παράστασης.

Από το 1995, εργάζεται ως Συστημική ψυχοθεραπεύτρια, καθώς και επιστημονική υπεύθυνη, συντονίστρια και εκπαιδύτρια Εργαστηρίων Θεατρικής Γραφής & Παράστασης και προγραμμάτων ευαισθητοποίησης.

Από το 1988 έως το 1995, εργάστηκε ως Κοινωνική Ερευνήτρια και Εκπαιδύτρια σε δημόσιους φορείς, ως επιστημονική συνεργάτης της Γενικής Γραμματείας Ισότητας και Διευθύντρια του Κέντρου Ερευνών για τις Γυναίκες της Μεσογείου.

Από το 1995 μέχρι σήμερα, έχει συντονίσει και υλοποιήσει εθνικά και διακρατικά προγράμματα Αγωγής Υγείας και Περιβαλλοντικής Αγωγής της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, σε σχολεία και Δήμους, χρησιμοποιώντας τη Συστημική Καταξωτική Προσέγγιση, στο πλαίσιο των οποίων έχει γράψει σχετικά άρθρα και έχει δημιουργήσει εκπαιδευτικά πακέτα, σε συνεργασία με τη Σμάρω Μάρκου (ΝΕΟΛΑΙΑ), την Ελέανα Κουμπή (ΔΑΦΝΗ) και τον Παύλο Χραμπάνη (ΣΩΚΡΑΤΗΣ).

Έχει γράψει τρία βιβλία (μαζί με άλλους συγγραφείς) και τρία παιδικά παραμύθια τα οποία ανέβασε σε θεατρικές παραστάσεις.

Έχει συντονίσει 45 Εργαστήρια Θεατρικής Γραφής & Παράστασης και σκηνοθετήσει αντίστοιχες θεατρικές παραστάσεις, στην Αθήνα και την περιφέρεια.

Έχει δημοσιεύσει επιστημονικά άρθρα σε περιοδικά και έχει παρουσιάσει εισηγήσεις σε εθνικά και διεθνή Συνέδρια.