

# ΜΗΠΩΣ ΕΦΤΑΣΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ;

Ομάδες προφύλαξης θεραπευτών από την επαγγελματική εξουθένωση

Για πρώτη φορά, ίσως, βρισκόμαστε μέσα στο ίδιο ποτάμι με τους πελάτες μας. Βιώνουμε μία κατάσταση διαρκούς αβεβαιότητας. Ζούμε και εργαζόμαστε σε συνθήκες κοινωνικής απομόνωσης και παρατεταμένου στρες.

**Η καθημερινότητά μας έχει διαταραχθεί!**



Ωστόσο, η ζωή συνεχίζεται... Κι εμείς αισθανόμαστε ότι πρέπει να φροντίσουμε τους πελάτες μας, την οικογένειά μας, αλλά και τον ίδιο μας τον εαυτό. Αισθανόμαστε, όμως, τόσο κουρασμένοι...

**Είναι αυτό μόνο ή μήπως ίσως βρισκόμαστε σε ένα πρώιμο στάδιο επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout);**

- *Αισθάνεστε πως ξυπνάτε κουρασμένοι και αναρωτιέστε πώς θα βγάλετε τη μέρα; Παρατηρείτε πως είστε ευερέθιστοι;*
- *Δεν βιώνετε πια εκείνα τα θετικά συναισθήματα που σας δημιουργούσε ως τώρα η δουλειά σας και ανυπομονείτε να γυρίσετε σπίτι, αλλά και εκεί πάλι δεν χαλαρώνετε;*
- *Έχετε πονοκεφάλους, πόνους στον αυχένα ή άλλες σωματικές ενοχλήσεις;*
- *Υποφέρετε από αϋπνία, παρότι αισθάνεστε κουρασμένοι;*

Δεν μπορούμε να συνεχίσουμε να εργαζόμαστε με τον ίδιο ρυθμό, αλλά ούτε και με τον ίδιο τρόπο... **«You can't pour from an empty cup»!** Έχουμε χρέος να φροντίσουμε και τον εαυτό μας...

**Αυτή η ομάδα είναι για εσάς:**

Όλοι μαζί θα κάνουμε μία παύση, θα αναστοχαστούμε και θα δουλέψουμε για να δείτε καθαρά ποια μοτίβα συμπεριφοράς σας οδήγησαν σε αυτή τη διαδικασία διαρκούς κόπωσης. Θα αξιοποιήσετε χρήσιμες μεθόδους και θα πάρετε αποφάσεις που θα σας επιτρέπουν να ενισχύσετε με ζωτικότητα και δημιουργική πνεύμα τον εαυτό σας και τη δουλειά σας!

**Γιατί είναι ώρα να φροντίσετε τον εαυτό σας και να ξαναδώσετε «νόημα» στην επαγγελματική σας ζωή!**

**Συντονιστές ομάδας:**

**• Ευαγγελία Κυριάκου**

Ψυχολόγος (Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης)  
- Εκπ. Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt - (Gestalt Foundation)  
- Σύμβουλος Gestalt σε Οργανισμούς (G.P.O.)

**• Γιώργος Σταμάτης**

Σύμβουλος Ανάπτυξης Επιχειρήσεων και Οργανισμών,  
Εκπαιδευτής, Gestalt Coach  
- Συντονιστής ομάδων (G.P.O.) και Συγγραφέας.

**Η ομάδα απευθύνεται:**

Σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας (ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές) και σε εκπαιδευτικούς που εργάζονται στο χώρο της ειδικής αγωγής.

**Διάρκεια:**

Πέντε συναντήσεις, διάρκειας 2 ωρών, μέσω της πλατφόρμας «zoom».

**Ημέρες και ώρες συναντήσεων:**

Κάθε Πέμπτη, 10:30πμ - 12:30πμ, από 1η Απριλίου

**Αριθμός συμμετεχόντων:** 10 έως 12 άτομα

**Πληροφορίες & δηλώσεις συμμετοχής:**

Δευτέρα έως Παρασκευή: 11:00πμ - 14:00πμ

**Κόστος συμμετοχής:** 200 ευρώ

**Ευαγγελία Κυριάκου** Τηλ.: 6974860013

E-mail.: [evangelia\\_kyriakou@hotmail.com](mailto:evangelia_kyriakou@hotmail.com)

**Γιώργος Σταμάτης** Τηλ.: 6948789811

E-mail.: [sourcemarcom@gmail.com](mailto:sourcemarcom@gmail.com)

[www.supportfortherapist.com](http://www.supportfortherapist.com)