

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ 18-25 ΕΤΩΝ:

“ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ, ΒΡΕΣ ΤΗ ΦΩΝΗ ΣΟΥ”



Το Τμήμα Προστασίας και Προαγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Κοινωνικής Πολιτικής και Υγείας του Δήμου Βύρωνα, στο πλαίσιο δράσεων πρόληψης, οργανώνει ομάδα για νέους 18-25 ετών που θέλουν να έρθουν σε επαφή με τον εαυτό τους, εκφράζοντας σκέψεις, συναισθήματα, δυσκολίες, επιθυμίες, ανησυχίες σχετικά με τη διαμόρφωση της ταυτότητας, τις σπουδές, τις σχέσεις και το επαγγελματικό μέλλον.

Οι νέοι μέσα από τη συμμετοχή τους στην ομάδα, σε ένα υποστηρικτικό και ασφαλές πλαίσιο, θα έχουν την ευκαιρία να επεξεργαστούν θέματα που αφορούν:

- 🌈 εικόνα εαυτού και αυτοεκτίμηση,
- 🌈 αναζήτηση ταυτότητας και αυτονομίας,
- 🌈 αναγνώριση, αποδοχή και έκφραση συναισθημάτων,
- 🌈 σχέσεις και όρια,

🌈 διερεύνηση αξιών, ενδιαφερόντων, στόχων.

Το περιβάλλον της ομάδας δημιουργεί τις συνθήκες ώστε να καλλιεργηθεί ένα κλίμα αλληλοϋποστήριξης μεταξύ των μελών, δίνοντας τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν και να διευρύνουν τον τρόπο που επικοινωνούν και σχετίζονται. Τα μέλη νιώθουν λιγότερο μόνα, καθώς το μοίρασμα προσωπικών εμπειριών αγγίζει βιώματα και των υπολοίπων.

Η Ομάδα Προσωπικής Ανάπτυξης περιλαμβάνει βιωματικές ασκήσεις, συζήτηση και μοίρασμα. Την Ομάδα θα συντονίσουν: η κα **Καραμπίνου Κυριακή** και η κα **Καλλιόπη Κατσαρού**, Ψυχολόγοι του Τμήματος Προστασίας και Προαγωγής Υγείας.

Οι συναντήσεις **θα γίνονται**, ημέρα **Πέμπτη** και ώρα **12.00-14.00**, στη **Διεύθυνση Κοινωνικής Πολιτικής & Υγείας (Αγίας Σοφίας 98)**.

Η διάρκεια της ομάδας θα είναι **από 16 Οκτωβρίου 2025 έως 28 Μαΐου 2026**.

Οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να δηλώνουν τη συμμετοχή τους αποστέλλοντας στα email karabinou@dimosbyrona.gr και katsarou@dimosbyrona.gr τα στοιχεία επικοινωνίας τους (ονοματεπώνυμο και τηλέφωνο).

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνείτε με τις συντονίστριες, πρωινές ώρες, στο **210-7621516**.