

Expressing MySelf

Institute



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ
ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗ ΓΡΑΦΗ
ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ**

Επιστημονικά Υπεύθυνη: Δήμητρα Διδαγγέλου

www.expressingmyself.gr

Email: expressive.writing@yahoo.com

Τηλ. επικοινωνίας: 694 854 9865

Καλώς Ήρθατε στο Ινστιτούτο Ψυχικής Έκφρασης

Ευχαριστούμε για το ενδιαφέρον για το πρόγραμμα εκπαίδευσης στην Εκφραστική Γραφή.



Ψυχή: (από το ψύχω= φυσώ) η κινητήρια δύναμη κάθε ζωντανού οργανισμού

Έκφραση: φανέρωμα αισθημάτων, σκέψεων, επιθυμιών, διαθέσεων με το λόγο, τη συμπεριφορά, την τέχνη κ.ά.

Ινστιτούτο Ψυχικής Έκφρασης



Το Ινστιτούτο Ψυχικής Έκφρασης λειτουργεί από το 2013 προσφέροντας τις παρακάτω υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε ενήλικες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό:

Θεραπευτική Γραφή: Εργαστήρια, ομαδικές και ατομικές συνεδρίες στα οποία το γράψιμο χρησιμοποιείται για ψυχοθεραπευτικούς σκοπούς.

Θεραπευτική Γραφή για επαγγελματίες: Εκπαιδευτικός κύκλος και σεμινάρια επιμόρφωσης για επαγγελματίες της ψυχικής υγείας και άλλων ειδικοτήτων.

«Ψυχο-γραφήματα»: Το πρώτο ηλεκτρονικό περιοδικό ψυχολογίας στην ελληνική γλώσσα, που από το 2010 είναι γνωστό για την έγκυρη και ποιοτική «ψ» ματιά.

Retreats: Ημέρες απόσυρσης από την καθημερινότητα, προσωπικής ανάπτυξης και επαφής με τη φύση για ομάδες ή μεμονωμένα άτομα.

Τι είναι η Θεραπευτική Γραφή;

Θεραπευτική γραφή είναι το σκόπιμο κι εκ προθέσεως γράψιμο που βασίζεται σε βιωματικές εμπειρίες ζωής για να έχουμε περαιτέρω (επιθυμητά) αποτελέσματα. Οι λέξεις κλειδιά είναι το «σκόπιμο» και το «εκ προθέσεως». Δεν αρκεί πάντα απλά να πιάσουμε ένα μολύβι ή το πληκτρολόγιο και ν' αρχίσουμε να γράφουμε (Adams, 1999). Χρειάζεται να υπάρχει κάποιος σκοπός και να εφαρμόζονται συγκεκριμένες τεχνικές. **Η γραφή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την έκφραση των συναισθημάτων ή και ως συμπληρωματικό εργαλείο στην ψυχοθεραπεία.** Αναλόγως με το σκοπό, λέγεται «εκφραστική» ή «θεραπευτική». Για θεραπευτικούς σκοπούς μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις μετατραυματικού στρες, κατάθλιψης, αγχωδών διαταραχών, διατροφικών διαταραχών κλπ. με την καθοδήγηση ειδικά εκπαιδευμένων συμβούλων, ψυχολόγων ή ψυχοθεραπευτών.

Το γράψιμο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για να θεραπευτούμε και να ρίξουμε φως στη ζωή μας. Όταν κάποιος αποτυπώνει στο χαρτί τις σκέψεις του, δίνει διέξοδο στα συναισθήματά του, που προκλήθηκαν από ένα πρόβλημα ή κάποιο γεγονός στη ζωή του, ευχάριστο ή δυσάρεστο. Ακόμη κι αν απλά καταγράφει σημειώσεις, ποίηση, αποφθέγματα ή όνειρα έρχεται πιο κοντά στον πραγματικό του εαυτό. **Είναι ένα παράθυρο σε ό,τι έχει σημασία για κάποιον.** Μπορεί να φέρει διαύγεια μέσα σ' ένα κόσμο που μας βομβαρδίζει με μηνύματα και εικόνες για το ποιοι πρέπει να είμαστε και τι πρέπει να θέλουμε (Grason, 2005).

Στην εκφραστική και θεραπευτική γραφή, οι λέξεις χρησιμοποιούνται ως μέσο για την έκφραση του εσωτερικού κόσμου και γίνεται καταγραφή των προσωπικών εμπειριών όπως τις βιώνει το άτομο. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Ό,τι βρίσκεται θαμμένο ή κολλημένο (π.χ. αντίσταση ή πόνος),

αρχίζει να ρέει. Βρίσκει μια διέξοδο και παρουσιάζονται νέες ευκαιρίες (Burch, 2012).

Πρωτοπόρος στο χώρο της θεραπευτικής γραφής είναι ο Dr. Ira Progoff, ενώ στην επιστημονική έρευνα σ' αυτό το πεδίο έχει συμβάλλει ιδιαίτερα ο Dr. James Pennebaker, ο οποίος έχει επικεντρωθεί κυρίως στη μελέτη της σχέσης της απελευθέρωσης των συναισθημάτων μέσω του γραψίματος με τη βελτίωση της ψυχοφυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού (Pennebaker, 2004).

Ένας από τους βασικούς στόχους της ψυχοθεραπείας είναι να βοηθήσει τα άτομα να κατανοούν καλύτερα τα προβλήματά τους και τις αντιδράσεις του σ' αυτά (Rogers, 1980). Η εκφραστική γραφή μπορεί να μας βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση, καθώς **όταν γράφουμε αποστασιοποιούμαστε από τις εμπειρίες μας και μπορούμε να τις δούμε με διαφορετική ματιά.**

Είναι μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας ότι όλοι κάποια στιγμή στη ζωή μας θα έρθουμε αντιμέτωποι με μεγαλύτερα ή μικρότερα ζητήματα. **Πολλές φορές τα προσπερνάμε γρήγορα και δε δίνουμε στον εαυτό μας τον απαραίτητο χρόνο για να τα επεξεργαστούμε,** να δούμε τι επιπτώσεις έχουν σ' εμάς και στους γύρω μας. Ένας απ' τους λόγους που πιστεύεται ότι η εκφραστική γραφή είναι αποτελεσματική είναι γιατί λειτουργεί επανορθωτικά (Pennebaker & Chung).

Ο Ira Progoff (1992) αναφέρει χαρακτηριστικά για την εφαρμογή της μεθόδου του, που ονομάζεται «Intensive Journal», πως όταν τα άτομα βρίσκονται σε μια δύσκολη περίοδο και πονούν, δεν περιμένουν να βρουν μέσα τους τόση δύναμη, τρυφερότητα, ευαισθησία, ικανότητα για ενόραση και αρμονία. **Όταν κάποιος δουλεύει με τη ζωή του εις βάθος ενεργοποιεί δυνάμεις που δεν γνώριζε ότι είχε.**

Γιατί να χρησιμοποιήσει κάποιος τη Θεραπευτική Γραφή;

Σύμφωνα με την ψυχοθεραπεύτρια και συγγραφέα Kathleen Adams (1990) υπάρχουν πολλοί λόγοι:

- Για να έχει ένα πολύτιμο εργαλείο στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία.
- Για να γνωρίσει διαφορετικά κομμάτια του εαυτού του/της.
- Για να κρατά ένα αρχείο με τις αλλαγές στη ζωή του/της.
- Για ν' αναγνωρίζει του κύκλους και τα μοτίβα που επαναλαμβάνει στη ζωή του/της.
- Για να βελτιώσει τις σχέσεις του/της.
- Για να έχει πρόσβαση στις συνειδητές και ασυνειδητες σκέψεις του/της.
- Για να επεξεργάζεται τα όνειρά του/της.
- Για ν' αναπτύξει τη διαίσθησή του/ της.
- Για ν' αυξήσει τη δημιουργικότητά του/της.
- Για να βελτιώσει την απόδοσή του στη δουλειά ή τις σπουδές.
- Για ν' ανακαλύψει το συγγραφέα μέσα του/ της.

Το να γράφουμε είναι ένας τρόπος για να μιλάμε στον εαυτό μας και τελικά είναι μια πράξη - τι άλλο;- αγάπης προς εμάς (Grason, 2005).

Δείτε Συχνές Ερωτήσεις για τη Θεραπευτική Γραφή εδώ:

<https://expressingmyself.gr/sichnes-erotisis/>

Βιβλιογραφία

Adams, K. (1990). *Journal to the Self*. New York: Grand Central Publishing.

Adams, K. (1999). Writing as therapy. *Counseling & Human Development*. Denver: Love Publishing.

Burch, M. (2012). *The Four Methods of Journal Writing. Finding Yourself through Memoir*. Cambridge: New Memoir Press.

Grason, S. (2005), *Journalution: journaling to awaken your inner voice, heal your life, and manifest your dreams*. 1st edition. Novato, California: New Wolrd Library.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (in press). *Expressive writing and its links to mental and physical health*. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology*. New York, NY: Oxford University Press.

Pennebaker, J.W.. (2004). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Oakland CA: New Harbinger Publications.

Progoff, I. (1992). *At a Journal Workshop*. New York: Tarcher.

Rogers, C.R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.

Είπαν για τη Θεραπευτική/Εκφραστική Γραφή

*Η εκφραστική γραφή μου έδωσε ανάσα, πνοή, δύναμη να δω τον εαυτό μου και τις καταστάσεις γύρω μου μέσα από μια άλλη οπτική γωνία πιο ουσιαστική αλλά και πιο ελπιδοφόρα !!!
N.K, Λουξεμβούργο*

*Άγγιγμα ψυχής και απελευθέρωση συναισθημάτων...
K.H., Αθήνα*

*Ελευθερία, αποκάλυψη, κάθαρση. Ήταν λες και βούτηξα το στυλό στην ψυχή μου και έπειτα να το αποτύπωσα στο χαρτί. Αυτό. Και μετά να αντικρίζω την αλήθεια μου, που ήταν τελικά μέσα μου. Να βλέπω στο χαρτί εμένα, την πιο αυθεντική μου φύση.
Θ.Κ., Κύπρος*

*Εξαιρετική εμπειρία που σε βοηθάει να ανακαλύψεις μια άλλη πλευρά του εαυτού σου!
P.N., Λοζάνη, Ελβετία*

*Είναι σαν μια ουτοπία!!! Ένας χώρος που νιώθεις απίστευτη ηρεμία, γαλήνη και μπορείς να εκφραστείς ακριβώς με τον τρόπο που νιώθεις. Γύρω σου άτομα άγνωστα που όμως αποκτάς μια απίστευτη οικειότητα!!! Υπέροχη εμπειρία το εργαστήριο της εκφραστικής γραφής!!!!
E.Δ., Κέρκυρα*

Ήταν μια εποικοδομητική εμπειρία εσωτερικής επικοινωνίας με τον εαυτό μας, διεύρυνσης της επίγνωσής των σκέψεων και των συναισθημάτων μας καθώς και της έκφρασής τους προς τα έξω με συμβολικό τρόπο. Ξ.Κ., Αθήνα

Δείτε περισσότερες μαρτυρίες εδώ:

<https://expressingmyself.gr/ti-ipan-simmetechontes-sta-ergastiria/>

ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Εισηγήτρια Προγράμματος/Επιστημονικά Υπεύθυνη:
Δήμητρα Διδαγγέλου, Ψυχολόγος με Άδεια Ασκήσεως
Επαγγέλματος, MSc Ψυχολογία & M.M.E., Διεθνής
Πιστοποίηση στη Θεραπευτική Γραφή

Κατά την διάρκεια του προγράμματος θα γίνει εκμάθηση ασκήσεων εκφραστικής γραφής **με σκοπό** την χρήση τους στο πλαίσιο της εκπαίδευσης και της κοινότητας σε άτομα και ομάδες που επιθυμούν να ενισχύσουν την αυτο-έκφρασή τους και να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους.

Επιπλέον, θα απαντηθούν ερωτήματα όπως:

- Πώς μπορεί το γράψιμο να βελτιώσει τη ζωή μου;
- Πώς μπορώ να βοηθήσω τους άλλους να βελτιώσουν τη ζωή τους μέσα από το γράψιμο;
- Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω το γράψιμο με σκοπό την αυτο-έκφραση;
- Πώς ξεκινώ μια ομάδα γραφής ή πώς μπορώ να εξελίξω την ομάδα που στην οποία ήδη διδάσκω;
- Πώς μπορώ να εντάξω την εκφραστική γραφή σε μια ομάδα δημιουργικής γραφής;
- Πώς μπορώ να δημιουργήσω ένα ασφαλές πλαίσιο για να γράψουν τα μέλη της ομάδας μου;
- Πώς μπορώ να βοηθήσω τους άλλους να ξεπεράσουν το φόβο για το γράψιμο;

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε επαγγελματίες που επιθυμούν να εφαρμόσουν στην εκφραστική γραφή στην κοινότητα (π.χ. φυλακές, νοσοκομεία, βιβλιοθήκες,

πανεπιστήμια, κέντρα απεξάρτησης κ.α.), εκπαιδευτικούς, διδάσκοντες δημιουργικής γραφής, συγγραφείς, συμβούλους ή ανθρώπους που απλά θέλουν να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν την εκφραστική γραφή για τον εαυτό τους με σκοπό την προσωπική τους ανάπτυξη. **Το συγκεκριμένο πρόγραμμα δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί για ψυχοθεραπευτικούς σκοπούς.** [Για εκπαίδευση στη θεραπευτική γραφή για επαγγελματίες στην ψυχική υγεία δείτε εδώ.](#)

Εκπαιδευτικό υπόβαθρο εκπαιδευόμενων

Οι υποψήφιοι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να κατέχουν:

- Πτυχίο ή Δίπλωμα ή αντίστοιχο τίτλο σπουδών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης
- Πολύ καλή γνώση της αγγλικής γλώσσας

Προϋποθέσεις ολοκλήρωσης της εκπαίδευσης

- Μελέτη και κατανόηση της βιβλιογραφίας
- Γράψιμο βιωματικών ασκήσεων/εργασιών και συζήτηση πάνω σ' αυτές
- Παρακολούθηση όλων των live ωρών διδασκαλίας (εξ' αποστάσεως)
- Συμμετοχή στη διαδραστική πλατφόρμα (εξ' αποστάσεως)
- Συγγραφή τελικής εργασίας και παράδοσή της μέχρι και 6 μήνες έπειτα από την λήξη του εκπαιδευτικού προγράμματος

Οι εκπαιδευόμενες/-οι μετά το πέρας της εκπαίδευσης θα λάβουν βεβαίωση ολοκλήρωσης της εκπαίδευσης από το Ινστιτούτο Ψυχικής Έκφρασης.

Απαιτήσεις του Προγράμματος

- Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να παρακολουθήσουν όλες τις ώρες ζωντανής διδασκαλίας (μέσω Skype) σε ημέρες και ώρες που θα οριστούν από την εισηγήτρια σε συνεννόηση με την ομάδα. Υπολογίζονται σε έξι δίωρα κατά τους μήνες **Νοέμβριο – Φεβρουάριο** (απογεύματα καθημερινής μέρας).
- Απαιτείται πολύ καλή γνώση της αγγλικής γλώσσας, καθώς σχεδόν όλη η βιβλιογραφία είναι στ' αγγλικά.

Σημείωση: η δομή του προγράμματος μπορεί ν' αλλάξει από το Ινστιτούτο σε περίπτωση που κριθεί απαραίτητο για την καλύτερη εκπαιδευτική εμπειρία.

Τεχνολογικός Εξοπλισμός

- Καλή σύνδεση στο ίντερνετ
- Προσωπικό email
- Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών (αποστολή email, γράψιμο στο word)
- Λογαριασμό στο Skype
- Κάμερα και μικρόφωνο
- Live σύνδεση από υπολογιστή ή λαπ τοπ (καλύτερα όχι τάμπλετ ή κινητό)

Δομή των Μαθημάτων

- Εισαγωγή στην Εκφραστική Γραφή
- Έρευνες για την Εκφραστική Γραφή
- Τρόποι ανατροφοδότησης των γραπτών
- Ασκήσεις εκφραστικής γραφής
- Σχεδιασμός εργαστηρίου εκφραστικής γραφής
- Δεοντολογία
- Πηγές αναζήτησης βοήθειας – παραπομπές
- Αναστοχασμός εκπαίδευσης
- Εκπόνηση Τελικής Εργασίας

Δίδακτρα

- **Early bird τιμή για εγγραφές μέχρι τις 10 Σεπτεμβρίου: 480€**

Κατοχύρωση της θέσης με προκαταβολή 100€ και στη συνέχεια εξόφληση σε 5 μηνιαίες δόσεις των 76€ (Οκτώβριος – Φεβρουάριος)

- Για προεξοφλήσεις εφάπαξ όλου του ποσού μέχρι τις 10 Σεπτεμβρίου: **450€**

- Κόστος μετά τις 10/9: 550€ από 650€ ειδική έκπτωση λόγω του ότι γίνεται για πρώτη χρονιά
Κατοχύρωση της θέσης με προκαταβολή 150€ και στη συνέχεια εξόφληση σε 4 μηνιαίες δόσεις των 100€ (Νοέμβριος – Φεβρουάριος)

** Η μόνη επιπλέον οικονομική επιβάρυνση θα είναι για την αγορά του βιβλίου (περίπου 30€ για καινούργιο από 5€ για μεταχειρισμένο)*

** Δυνατότητα συμμετοχής με έκπτωση 25% σε ομάδες, εργαστήρια & σεμινάρια του Ινστιτούτου για το διάστημα που διαρκεί η εκπαίδευση.*

Δήλωση Συμμετοχής

Οι υποψήφιοι/-ες θα πρέπει να στείλουν στο expressive.writing@yahoo.com:

- Συμπληρωμένη την αίτηση συμμετοχής (συνημμένη στην ανακοίνωση)
- Αναλυτικό βιογραφικό
- Αντίγραφο πτυχίου/πιστοποίησης εκπαίδευσης

©2021 Δήμητρα Διδαγγέλου & Ινστιτούτο Ψυχικής Έκφρασης

