**Εταιρεία Κοινωνικής Δράσης και Πολιτισμού**

**ΚΟΙΝΟ\_ΤΟΠΙΑ** **www**.**koinotopia**.**gr**

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

19 Δεκεμβρίου 2018

**Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Βιωματικό εργαστήρι**

**γνωριμίας με το ψυχόδραμα από την Κοινο\_Τοπία**

Με επιτυχία **ολοκληρώθηκε** **το** 3ωρο **βιωματικό εργαστήρι γνωριμίας με το ψυχόδραμα**, **που οργάνωσε** και αυτή τη χρονιά **η** Εταιρεία Κοινωνικής Δράσης και Πολιτισμού **Κοινο\_Τοπία** [www.koinotopia.gr](http://www.koinotopia.gr/), **σε συνεργασία με τη Ζωή Ντότσικα**, κοινωνιολόγο, εκπ/νη ψυχοδραματί- στρια, συνεργάτη ΨΥΚΑΠ <https://www.youtube.com/watch?v=9oVlZq-u-Uc> και εθελοντή του συλλόγου.

#### Μέσα από την ομαδική δράση, οι συμμετέχοντες στο εργαστήριο είχαν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τη ψυχοδραματική φιλοσοφία και τις ψυχοδραματικές τεχνικές.

#### Σ’ ένα κλίμα οικειότητας, ασφάλειας και εμπιστοσύνης, τα μέλη της ομάδας άρχισαν να διερευνούν και να αγγίζουν πτυχές του εαυτού τους, ενώ παράλληλα ανακάλυπταν πως έχουν κοινές αγωνίες και προβληματισμούς με τον απέναντι, με το διπλανό, με το κάθε μέλος της ομάδας.

#### Δίνοντας αξία στη στιγμή, δημιούργησαν επί σκηνής το δικό τους σενάριο και έγιναν πρωταγωνιστές της δικής τους μοναδικής ιστορίας, αλλά και «ηθοποιοί» στις ιστορίες των άλλων.

#### Από το Δεκέμβριο του 2018 στο Ψυχοδραματικό Κέντρο Πάτρας θα λειτουργήσει εβδομαδιαία βιωματική ομάδα προσωπικής ανάπτυξης, στην οποία μπορούν να συμμετέχουν όσοι ενδιαφέρονται να δουλέψουν σε μια πιο συστηματική βάση.

**Λίγα λόγια για το ψυχόδραμα:**

Το ψυχόδραμα ανήκει στο χώρο της ψυχοθεραπείας και είναι κατά βάση μία ομαδική μέθοδος ανάπτυξης της προσωπικότητας. Ετυμολογικά, βγαίνει από την ***ψυχή και το δράμα*,** δηλαδή **η *δράση της ψυχής****.* Χρησιμοποιεί κάποια στοιχεία από το θέατρο σαν εργαλεία κυρίως ώστε να επιτύχει τη διεύρυνση και την ανάπτυξη της προσωπικότητας.

Στο ψυχόδραμα, δημιουργείται ένας χώρος, όπου μπορούμε να γνωριστούμε και να έρθουμε κοντά ανακαλύπτοντας αυτά που μας ενώνουν. Ο στόχος μας είναι να μοιραστούμε και να χωρέσουμε όλοι μαζί, και με αφορμή τη διαφορετικότητά μας να φτάσουμε στα κοινά μας σημεία και να τα αγκαλιάσουμε!

Το ψυχόδραμα και κυρίως η ομάδα είναι ένας τρόπος να δημιουργήσουμε μία άλλη μορφή οικογένειας, να δημιουργήσουμε μία αίσθηση ασφάλειας, μοιράσματος και «ανήκειν». Το ψυχόδραμα είναι ένας τρόπος να σχετιζόμαστε διαφορετικά με τον εαυτό μας, τους άλλους και τη ζωή, μία μέθοδος για μία πιο συνεργατική και ανθρώπινη επικοινωνία.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: [psychodramaticcenter.gr](http://psychodramaticcenter.gr/" \t "_blank)

Πληροφορίες για δημοσιογράφους: Ανδρέας Σπηλιώτης 2615.002009