

## Ανακοίνωση

### **Διαδικτυακή σύγχρονη και ασύγχρονη εκπαίδευση «φιλοσοφικής διαχείρισης του στρες» σε στελέχη 240 κοινωνικών δομών παρέχει η Περιφέρεια Αττικής σε συνεργασία με το Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Φιλοσοφίας του ΕΚΠΑ**

Η Περιφέρεια Αττικής, σε συνεργασία με το Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Φιλοσοφίας του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, διοργανώνει πιλοτικό εκπαιδευτικό σεμινάριο μέσω διαδικτύου με τίτλο «Πρόγραμμα Φιλοσοφικής Διαχείρισης του Στρες», το οποίο χρηματοδοτείται από το Περιφερειακό Ταμείο Ανάπτυξης Αττικής, στο πλαίσιο υλοποίησης της Πράξης «Δομή υποστήριξης δράσεων κοινωνικής συνοχής και αναπτυξιακής παρέμβασης – Social Network Αττική» του Ε.Π. «Αττική» 2014-2020.

Το πιλοτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε στελέχη 240 Κοινωνικών Δομών που συγχρηματοδοτούνται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και το Ε.Π. «Αττική» 2014-2020 και συγκεκριμένα Ξενώνες φιλοξενίας κακοποιημένων γυναικών, Συμβουλευτικά κέντρα γυναικών, Κέντρα Κοινότητας (και Παραρτήματα αυτών), Δομές Παροχής Βασικών Αγαθών (Κοινωνικά Παντοπωλεία, Φαρμακεία, Συσσίτια κλπ), Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων, καθώς και Δομές Αστέρων (Κέντρα Ημέρας & Υπνωτήρια). Συγκεκριμένα αφορά στην εκπαίδευση και ενημέρωση των στελεχών αναφορικά με τη διαχείριση κρίσεων.

#### **Το Πρόγραμμα «Φιλοσοφική Διαχείριση του Στρες»**

Η Περιφέρεια Αττικής διαπίστωσε ότι οι 240 Κοινωνικές Δομές, που συγχρηματοδοτούνται από πόρους του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου (ΕΚΤ) του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Αττική 2014–2020», χρίζουν υποστήριξης για την αντιμετώπιση των αυξημένων αναγκών για την εξυπηρέτηση των ευπαθών ομάδων. Η κάλυψη της ανάγκης διαχείρισης του στρες με καινοτόμες δράσεις διαδικτυακής σύγχρονης και ασύγχρονης εκπαίδευσης λόγω της έκτακτης υγειονομικής κρίσης στη χώρα είναι επιτακτική για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των αυξημένων τοπικών αναγκών και των κοινωνικών επιπτώσεων από την εξάπλωση της νόσου COVID-19 («Εκπαιδευτική Διαδικασία Πιλοτικής Εφαρμογής του Προγράμματος Φιλοσοφική Διαχείριση του Στρες σε επιλεγμένες δομές του ΕΚΤ» Αρ. Απόφ. 2751/7-5-2020).

Το Πρόγραμμα «Φιλοσοφική Διαχείριση του Στρες»:

- είναι καινοτόμο και μοναδικό στο είδος του παγκοσμίως, καθώς συνδυάζει την ελληνική φιλοσοφική παράδοση που συμβαδίζει με την σύγχρονη επιστημονική γνώση,
- σχεδιάστηκε για να εφαρμοστεί στην εποχή της πρωτόγνωρης πανδημίας του κορωνοϊού, η οποία έχει επιφέρει μία πρωτόγνωρη πανδημία ψυχολογικού στρες, που διαχέεται σε όλες τις κοινωνίες,



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΑΤΤΙΚΗΣ



ΕΣΠΑ  
2014-2020  
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

- είναι μια ταχύρρυθμη προσέγγιση της διαχείρισης του στρες που βασίζεται στην γνωσιακή ψυχοθεραπεία,
- είναι πρωτοποριακό και η πιθανή επιτυχία του μπορεί να ανοίξει νέους ορίζοντες στην διαχείριση του στρες.

Η φιλοσοφική οπτική του Προγράμματος «Φιλοσοφική Διαχείριση του Στρες» είναι ο Πραγματισμός (επιστημολογικά) και ο Ανθρωπισμός (ηθικά).

Τα εννοιολογικά χαρακτηριστικά του Προγράμματος «Φιλοσοφική Διαχείριση του Στρες» είναι:

- Η φυσική πραγματικότητα
- Το στρες (πίεση) ως φυσικό φαινόμενο
- Ο ανθρώπινος εγκέφαλος και οι βιολογικές/ψυχολογικές ικανότητές του
- Ο φιλοσοφικός τρόπος σκέψης
- Η φιλοσοφική διαχείριση του στρες
- Στόχος η ψυχική ηρεμία/αταραξία (ευδαιμονία, η ψυχική υγεία κατά τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας)

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην επίσημη σελίδα του έργου: <https://philodimos.net/>.

### **Διεξαγωγή Μαθημάτων**

Η εκπαίδευση θα γίνεται μέσω βιντεοσκοπημένων μαθημάτων και ζωντανών διαδικτυακών συζητήσεων. Η διάρκεια του σεμιναρίου είναι τέσσερις εβδομάδες. Κάθε εβδομάδα θα αναρτώνται 4 ωριαία μαθήματα και κάθε Δευτέρα θα γίνεται δίωρη ζωντανή συζήτηση επί των μαθημάτων αυτών. Το Πρόγραμμα θα εκκινήσει τον Νοέμβριο και θα επαναληφθεί τον Δεκέμβριο και Ιανουάριο και θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης.

### **Αιτήσεις Συμμετοχής**

Δηλώσεις συμμετοχής πραγματοποιούνται ηλεκτρονικά στην διαδικτυακή πλατφόρμα <http://phds-aitisi.social-network.gr>. Οι ενδιαφερόμενοι παρακαλούνται να συμπληρώσουν ηλεκτρονικά όλα τα ζητούμενα στοιχεία (ΟΝΟΜΑ, ΕΠΩΝΥΜΟ, ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ & ΔΗΜΟΣ, ΔΟΜΗ, ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΕΜΑΙΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ). Η επιλογή των στελεχών θα πραγματοποιηθεί με σειρά προτεραιότητας (βάσει του αριθμού Αίτησης).