|  |  |
| --- | --- |
| **ΔΗΜΟΣ ΡΕΘΥΜΝΗΣ**  **Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ**  **ΤΜΗΜΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**  **ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**  **ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΔΗΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ**  **Γερακάρη 61-63 (όπισθεν Δημαρχείου)**  **τηλ. 2831341250-55-56-57-60-61** |  |

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΘΥΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ**

Ο θυμός ως συναίσθημα που βιώνουμε όλοι οι άνθρωποι, με ποικίλες αφορμές και κλιμακώσεις, καθώς και η αποτελεσματική διαχείριση του θα αποτελέσει το αντικείμενο μελέτης και συζήτησης στο ψυχοεκπαιδευτικό εργαστήρι που διοργανώνει το Κέντρο Κοινότητας της Διεύθυνσης Κοινωνικών Υπηρεσιών του Δήμου Ρεθύμνης,

Το εργαστήρι με θέμα **“Διαχείριση θυμού”,** υλοποιείται από την Ψυχολόγο του Κέντρου και περιλαμβάνει θεωρητικό και βιωματικό μέρος: Μέσα από μια σειρά ασκήσεων οι συμμετέχοντες –ουσες εκπαιδεύονται στο πώς να αντιμετωπίζουν καταστάσεις που προκαλούν θυμό.

Σκοπός του εργαστηρίου είναι τόσο η εξοικείωση των συμμετεχόντων- ουσών με το συναίσθημα του θυμού και τις επιπτώσεις του, όσο και η εκπαίδευση τους σε τεχνικές για την αντιμετώπισή του. Πιο συγκεκριμένα, αναλύονται θέματα κατανόησης, αξιολόγησης, εκτίμησης, εντοπισμού των παραγόντων που διεγείρουν το συναίσθημα του θυμού και στη συνέχεια παρουσιάζονται στρατηγικές διαχείρισης.

Δυνατότητα συμμετοχής έχουν ενήλικες δημότες Ρεθύμνου. Οι συναντήσεις γίνονται κάθε Παρασκευή σε χώρο του Δήμου (Μοάτσου 2). Κάθε συνάντηση διαρκεί περίπου 2 ώρες και κάθε κύκλος ολοκληρώνεται σε 6 συναντήσεις.

**Αιτήσεις συμμετοχής** υποβάλλονται στο Κέντρο Κοινότητας (Γερακάρη 61-63, όπισθεν Δημαρχείου) και **θα γίνονται δεκτές μέχρι την Παρασκευή 14 Φεβρουαρίου 2025 .** Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι –ες μπορούν να απευθύνονται στο Κέντρο Κοινότητας:

* Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή: Από τις 8 το πρωϊ έως τις 4 το απόγευμα.
* Τρίτη, Πέμπτη: Από τις 8 το πρωϊ έως τις 6 το απόγευμα.

στα τηλέφωνα 28313 41 250,- 255, -256, -257, -260, -261.

Επικαλούμενοι τη μέχρι σήμερα θετική εμπειρία από παρελθούσες διοργανώσεις του συγκεκριμένου ψυχοεκπαιδευτικού εργαστηρίου, η Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής Δρ Άννα Ελευθεριάδου - Γκίκα και τα στελέχη του Κέντρου Κοινότητας της Διεύθυνσης Κοινωνικών Υπηρεσιών Δ.Ρ. καλούν τις συμπολίτισσες και τους συμπολίτες να επωφεληθούν από τη δυνατότητα που τους προσφέρεται να μάθουν να ελέγχουν και να αξιοποιούν θετικά τις εκδηλώσεις θυμού τους, στις διαπροσωπικές και κοινωνικές τους σχέσεις.

