**ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΟΝΕΩΝ/ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ ΣΕ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ**

Η Διεύθυνση και ο Σύλλογος Διδασκόντων του 3ου Γυμνασίου Ηρακλείου ξεκινάει τις επιμορφωτικές δράσεις/συναντήσεις για γονείς/κηδεμόνες με ειδικούς επιστήμονες. Σας προσκαλεί λοιπόν στην πρώτη συνάντηση που θα γίνει την **Παρασκευή 7 Φεβρουαρίου**, στον χώρο του σχολείου, **ώρα 17.30 -19.30 μ.μ.** και είναι ανοιχτή σε όλους. Η πρώτη αυτή συνάντηση αφορά τους ίδιους τους γονείς, τη μείωση του άγχους τους, την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας και ανθεκτικότητάς τους. Πιο συγκεκριμένα, το θέμα της είναι ***«Ενσυνειδητότητα: μια δεξιότητα που διδάσκεται ως εργαλείο μείωσης του άγχους, αύξησης της ευεξίας και της ανθεκτικότητας»***, έχει βιωματικό χαρακτήρα και θα πραγματοποιηθεί από την **Ειρήνη-Έρρικα Βασιλάκη**, κλινική ψυχολόγο (msc, phd) στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας Βενιζελείου, γνωσιακή ψυχοθεραπεύτρια, πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια ενσυνειδητότητας από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, την οποία ευχαριστούμε πολύ για την ανιδιοτελή προσφορά της. Σας παρακαλούμε να δηλώσετε τη συμμετοχή σας ή όχι στο παρακάτω πλαίσιο. Το ενημερωτικό σημείωμα/πρόσκληση να επιστραφεί υπογεγραμμένο τη Δευτέρα 3 Φεβρουαρίου (το αργότερο ως την Τετάρτη 5 Φεβρουαρίου). Ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία σας και αναμένουμε τη συμμετοχή όλων σε αυτή την προσπάθεια.

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΓΟΝΕΑ/ΚΗΔΕΜΟΝΑ: …………………………………….**

**ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ ΔΕΝ ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ**



