



ΔΗΜΟΣ ΛΥΚΟΒΡΥΣΗΣ ΠΕΥΚΗΣ

Το Τμήμα Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας και Πολιτισμού και το Κέντρο Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης του Δήμου Λυκόβρυσης-Πεύκης διοργανώνουν βιωματικό εργαστήριο με τίτλο: **«Διαχείριση του άγχους στον εργασιακό χώρο»**.

Παρακολουθώντας το βιωματικό αυτό εργαστήριο, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να αναγνωρίσουν τη ρίζα των προσωπικών τους αγχογόνων ερεθισμάτων και να ευαισθητοποιηθούν στη διάκριση του δημιουργικού από το καταστροφικό άγχος. Με τη βοήθεια συζητήσεων, ζωγραφικής, ειδικά διαμορφωμένων βιωματικών ασκήσεων και τεχνικών αναπνοής θα επιχειρηθεί η προσέγγιση του θέματος του άγχους, που επηρεάζει την καθημερινότητα όλων μας, καθώς και η αποτελεσματική αντιμετώπιση των δυσάρεστων επιπτώσεών του.

Σκοπός τους εργαστηρίου είναι μετά το τέλος των συναντήσεων το κάθε μέλος, με τη βοήθεια και την καθοδήγηση της ομάδας, να έχει καταφέρει να διαχειρίζεται εποικοδομητικά τη δυσφορία που του προκαλεί το έντονο άγχος στη ζωή του και ιδιαίτερα στον χώρο εργασίας.

Πρόγραμμα:

Το βιωματικό εργαστήριο περιλαμβάνει οκτώ (8) συναντήσεις, διάρκειας 2 ωρών η κάθε μία:

Συνάντηση 1η: Η έννοια του άγχους – 2 ώρες

Τί είναι το άγχος και η διάκριση του γενικευμένου από το εσωτερικευμένο άγχος.

Συνάντηση 2η: Άγχος και ψυχική διεργασία– 2 ώρες

Στη συγκεκριμένη ενότητα θα συζητηθεί μεταξύ άλλων η συμβολή του τρόπου σκέψης στη δημιουργία του άγχους και η ψυχική διεργασία που αυτό ακολουθεί.

Συνάντηση 3η: Άγχος και σημαντικοί ρόλοι στην καθημερινότητα– 2 ώρες

Σε ποιους ρόλους καλούμαστε να ανταπεξέλθουμε στην καθημερινή ζωή και πως αυτοί επιδρούν στην ανάπτυξη του συναισθήματος του άγχους.

Συνάντηση 4η: Σύμπτωμα και άγχος – 2 ώρες

Στη συγκεκριμένη ενότητα θα εξεταστεί ο ρόλος και σημασία του σωματικού συμπτώματος με το οποίο εξωτερικεύεται το άγχος.

Συνάντηση 5η:Οι προσδοκίες– 2 ώρες

Στη συνάντηση αυτή θα διερευνηθεί ο τρόπος που οι προσδοκίες του εαυτού μας και του περιβάλλοντος μας επιδρούν καταστροφικά στην αντιμετώπιση των αγχογόνων καταστάσεων της καθημερινότητας,

Συνάντηση 6^η και 7η: Η διαχείριση του άγχους

Η 6^η συνάντηση είναι αφιερωμένη στην αναγνώριση της προσωπικής διαδικασίας με την οποία ο καθένας αντιδρά στο άγχος, καθώς και η αντικατάσταση των δυσλειτουργικών συμπεριφορών με νέες πιο βοηθητικές – **2 ώρες**

Η 7^η συνάντηση θα εξετάσει τα προσωπικά αυτά στοιχεία που βοηθούν στην καταπολέμηση του άγχους, καθώς και την απόκτηση των απαραίτητων εργαλείων για την αποτελεσματική διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων – **2 ώρες**

Συνάντηση 8η: Κλείσιμο και Ανασκόπηση των προηγούμενων συζητήσεων

Αριθμός συμμετεχόντων: Οι θέσεις του σεμιναρίου είναι περιορισμένες (**αυστηρά έως 12-14 άτομα**), γι' αυτό οι ενδιαφερόμενοι/ες καλούνται να δηλώσουν συμμετοχή έως και την **τη Δευτέρα 20/04/2015** στο 210 6145148 και 153 ή στο ergasia.lykovrissi.pefki@gmail.com

Ημερομηνίες και ώρα διεξαγωγής του βιωματικού εργαστηρίου

Κάθε Πέμπτη 17:00 – 19:00 με **έναρξη** 30/4/2015 και

λήξη 18/6/2015

Χώρος διεξαγωγής:

Δημοτική Βιβλιοθήκη Λυκόβρυσης-Πεύκης (Αφροδίτης και Μουστακλή – Ηλ. Χωριού)

Εκπαιδευτές - Σύμβουλοι

- **Ιωάννα Κορδαλή**, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια, Ειδίκευση στη Συστημική- Οικογενειακή Προσέγγιση
- **Εύη Καραγεώργου**, Κλινική Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια, Ειδίκευση στη Γνωσιακή Προσέγγιση

Δεν υπάρχει κανένα κόστος συμμετοχής στο βιωματικό εργαστήριο