



**ΔΗΜΟΥ ΔΙΟΝΥΣΟΥ - ΕΔΡΑ ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ**  
**ΚΟΙΜΗΣΕΩΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ 26-28 – ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ**  
Τηλέφωνο 210 – 6217830

## **Σεμινάριο Διαχείρισης Άγχους: «Κάνε το άγχος, σύμμαχο»**

Νέα συνεργασία του πολυϊατρείου εθελοντών Δήμου Διονύσου με το Anima Life Center

Το πολυϊατρείο εθελοντών Δήμου Διονύσου εγκαινιάζει την συνεργασία του με το Anima Life Center και οργανώνει σεμινάριο με θέμα την διαχείριση του άγχους.

Το σεμινάριο αποτελείται από 3 ωριαίες εβδομαδιαίες συναντήσεις με την κ. Αγγελική Ραντοπούλου, Ψυχοθεραπεύτρια, Εμφυχώτρια.

### **Πληροφορίες για το σεμινάριο**

#### **Στόχοι**

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να:

- αποφορτιστούν και να χαλαρώσουν
- εξοικειωθούν με τεχνικές χαλάρωσης ούτως ώστε να μπορούν να τις εφαρμόζουν στην καθημερινότητά τους
- επεξεργαστούν βιωματικά το άγχος τους μετατρέποντάς το σε θετική, ακόμα και εποικοδομητική, εμπειρία

#### **Μέθοδος**

Κάθε συνάντηση περιλαμβάνει:

- Θεωρητικές επισημάνσεις
- Βιωματική επεξεργασία
- Πρακτική εξάσκηση τεχνικών χαλάρωσης

Ως βιωματική επεξεργασία εννοούνται διαδικασίες κατά τις οποίες δίνονται στους συμμετέχοντες ερεθίσματα (όπως μια ιστορία) και με την ανάλογη διερεύνηση και συζήτηση που ακολουθεί οι συμμετέχοντες μπορούν να συνδέσουν τα όσα λέγονται θεωρητικά με το βίωμά τους.

Εργαλεία-Μέσα που χρησιμοποιούνται για τη βιωματική επεξεργασία:

- Επεξεργασία ερωτήσεων
- Αλληγορική Ιστορία
- Ζωγραφική
- Μουσική

Θα λειτουργήσουν 2 τμήματα ,πρωινό και απογευματινό.

Δεν υπάρχει δυνατότητα συνδυασμού των τμημάτων. Επιλέγετε ένα από τα δυο.

Διαθέσιμες μέρες & ώρες:

Τρίτη, 5.00μμ-6.15μμ (απογευματινή ομάδα )

Παρασκευή, 11.00-12.15μμ (πρωινή ομάδα)

Αρ. συμμετεχόντων: 3 έως 5 άτομα σε κάθε ομάδα

Τα τμήματα θα ξεκινήσουν τον Οκτώβριο.

Ημερομηνίες τμημάτων:

πρωινή ομάδα :11, 18, 25 Οκτωβρίου

απογευματινή ομάδα: 08, 15, 22 Οκτωβρίου

**Εξασφαλίστε την θέση σας σήμερα καλώντας στο 2106217830 ,ώρες 09:00-12:00**

**Θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας**