



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

Το Γραφείο Διασύνδεσης του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου διοργανώνει εργαστήρια ομαδικής συμβουλευτικής με θέμα:

### Άγχος και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Διαχείρισης

#### Θεματολογία

- ✓ Άγχος: προσδιορισμός της έννοιας
- ✓ Εκφάνσεις του άγχους στο εργασιακό περιβάλλον
- ✓ Δεξιότητες επαρκούς διαχείρισης

#### Μαθησιακά αποτελέσματα

- ✓ Αναγνώριση σταδίων άγχους
- ✓ Διερεύνηση αγχογόνων καταστάσεων και τρόπων έκφρασης στο σώμα
- ✓ Ταυτοποίηση και ενεργοποίηση δεξιοτήτων διαχείρισης άγχους στο εργασιακό περιβάλλον

#### Εκπαιδευτική Μεθοδολογία

- Ενεργητικές Τεχνικές (εργασία σε ομάδες, βιωματικές ασκήσεις)

#### Εισηγήτρια

Αναστασοπούλου Χριστίνα\*, επιστημονική συνεργάτης ΓΔ ΕΑΠ

#### Τόπος

Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο  
(Παράρτημα Αθήνας) Λεωφόρος Συγγρού 23  
1<sup>ος</sup> όροφος, αίθουσα Α1

#### Ημερομηνίες Εργαστηρίου

Δευτέρα 6 Απριλίου 2015, ώρα 11:00-14:00

Τρίτη 7 Απριλίου 2015, ώρα 11:00-14:00

- ✓ Η συμμετοχή στο εργαστήριο είναι δωρεάν
- ✓ Λόγω του περιορισμένου αριθμού συμμετεχόντων (15 άτομα ανά εργαστήριο), θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας και οι σχετικές φόρμες εγγραφής ([εδώ](#) για 06/04/2015, κι [εδώ](#) για 07/04/2015) θα είναι ενεργές από το Σάββατο 28 Μαρτίου (ώρα 12:00 μ.μ.) έως και την Πέμπτη 2 Απριλίου (ώρα 12:00 μ.μ.)
- ✓ Στους συμμετέχοντες θα χορηγηθούν σχετικές βεβαιώσεις παρακολούθησης

(\*). Η κ. Χριστίνα Αναστασοπούλου είναι Ψυχολόγος (Μ.Σc.) και Ψυχοθεραπεύτρια.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ