



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

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

Άγχος και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Διαχείρισης στο Εργασιακό Περιβάλλον

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
(Πύλη – Πόλος Περιφέρειας Θεσσαλίας
Κτιριακό Συγκρότημα "ΒΙΟΠΟΛΙΣ", Βιβλιοθήκη Σχολής Επιστημών Υγείας, 1ος Όροφος,
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, 41500 – Μεζούρλο, **Λάρισα**)

Ημερομηνίες Εργαστηρίων

Δευτέρα 25 Μαΐου 2015, ώρα 17:00-21:00

Τρίτη 26 Μαΐου 2015, ώρα 12:00-16:00

- ✓ Η συμμετοχή στα εργαστήρια είναι δωρεάν
- ✓ Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή για μία από τις δύο συναντήσεις
- ✓ Λόγω του περιορισμένου αριθμού συμμετεχόντων (14 άτομα ανά εργαστήριο), θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας και οι σχετικές φόρμες εγγραφής ([εδώ](#) για 25/05, κι [εδώ](#) για 26/05) θα είναι ενεργές από το Σάββατο 16/05/2015 (ώρα 12:00) έως και την Πέμπτη 21/05/2015 (ώρα 12:00)
- ✓ 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