



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

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

Άγχος και Δεξιότητες 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 Πελοποννήσου, Πετροπούλειο Κληροδότημα, Μαλλιαροπούλου 1,
Πλατεία Πετρινού, **Τρίπολη**)

Ημερομηνίες Εργαστηρίων

Δευτέρα 15 Ιουνίου 2015, ώρα 17:00-21:00

Τρίτη 16 Ιουνίου 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 15/06, κι [εδώ](#) για 16/06) θα είναι ενεργές από το Σάββατο 06/06/2015 (ώρα 9:30 π.μ.) έως και την Πέμπτη 11/06/2015 (ώρα 12:00 π.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