



Με στόχο να υποστηρίξει τους φοιτητές στην έναρξη του καινούργιου ακαδημαϊκού έτους το Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΣΥ.ΨΥ.) διοργανώνει ένα βιωματικό εργαστήριο με τίτλο «**Από το άγχος στην ηρεμία. Τεχνικές πρόληψης και διαχείρισης του άγχους**» που αποτελείται από δύο δίωρες συναντήσεις. Θα διεξαχθεί **Τετάρτη 30/9 και Πέμπτη 1/10/2015 από 11πμ έως 13μμ** στο αμφιθέατρο «Αχιλλέας Πανέτσος» της Κτηνιατρικής Σχολής Α.Π.Θ.

Στα πλαίσια του εργαστηρίου θα υπάρξει έμφαση στην καλύτερη κατανόηση του άγχους και των συνθηκών στις οποίες εμφανίζεται και σε πρακτικούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας στην αντιμετώπιση του.

Συγκεκριμένα θα διερευνήσουμε τους τρόπους με τους οποίους εκδηλώνεται το άγχος μέσω του σώματος, των σκέψεων και των συμπεριφορών, τους παράγοντες που ενθαρρύνουν την παρουσία του άγχους και τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να προλάβουμε την εμφάνιση του. Ακόμα, θα υπάρξει η δυνατότητα εξοίκωσης με πρακτικούς και αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης του άγχους που χρησιμοποιούνται με ευκολία στην καθημερινότητά.

**Εισηγήτρια:** Άλτα Πανέρα, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, ΚΕ.ΣΥ.ΨΥ., Α.Π.Θ.

Το εργαστήριο είναι **δωρεάν** και απευθύνεται σε φοιτητές από όλες τις σχολές και όλα τα έτη σπουδών του Α. Π.Θ.

Η **δήλωση συμμετοχής** είναι απαραίτητη και γίνεται ηλεκτρονικά στο <http://kesypsy.web.auth.gr/index.php/anakoinwseis/32-2015-09-09-11-10-28>.

Θα χορηγηθεί βεβαίωση παρακολούθησης για όσους παρακολουθήσουν και τις δύο μέρες.

**Πληροφορίες** στο ΚΕ.ΣΥ.ΨΥ. τηλ. 2310 992621