



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Βιωματικό Σεμινάριο για την Διαχείριση Άγχους μέσα από την Επικοινωνία των Φύλων - Μέρος Α'

Ο Όμιλος Unesco Αμαρουσίου στο πλαίσιο υλοποίησης του σχεδίου δράσης με τίτλο:

«Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων», σας προσκαλεί σε σεμινάριο με θέμα:

"**Διαχείριση Άγχους μέσα από την Επικοινωνία των Φύλων**", που θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 28/04/2014 και ώρα 17:45 (διάρκειας δύο ωρών), στα γραφεία του Ομίλου μας, **Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, Πλ. Ηλ. σταθμού, 1^{ος} όροφος.**



Όταν κάποιος βιώνει άγχος συνήθως δεν μπορεί να αξιολογήσει τις αντιδράσεις και τις σκέψεις του σε καταστάσεις κρίσης. Το άγχος δημιουργείται, όταν υπάρχουν ένα ή περισσότερα θέματα, στα οποία πρέπει να βρεθούν λύσεις για να αντιμετωπιστούν, αλλά και όταν πρέπει να διαφοροποιήσουμε τον τρόπο, με τον οποίο σκεπτόμαστε.

Σήμερα το άγχος είναι άμεσα συνυφασμένο με πολλούς τομείς της καθημερινότητας χωρίς να ξεχωρίζει ηλικία. Η εκδήλωσή του ποικίλει καθώς οι αιτίες, που το προκαλούν, μπορεί να είναι γνωστές, αλλά και άγνωστες.

Θέματα που θα προσεγγίσουμε:

- Διερεύνηση και διάκριση μεταξύ άγχους και κινητοποίησης
- Σωματικές, οργανικές και ψυχολογικές επιπτώσεις του άγχους
- Τρόποι μείωσης άγχους μέσα από χρήσιμες και βοηθητικές σκέψεις

Ομιλήτρια:

Κατερίνα Dearing

Chartered Psychologist (BPS), Οικογενειακή Θεραπεύτρια (E.F.T.A.),

ΜΑ Ψυχολογία της Εκπαίδευσης (ΙΟΕ Παν. Λονδίνου)

Το σεμινάριο δεν έχει οικονομική επιβάρυνση. Λόγω περιορισμένων θέσεων, επιβεβαιώστε τη συμμετοχή σας μέχρι την Παρασκευή 25/04/2014 είτε με e-mail: info@unesco.gr & unesco.gr@gmail.com είτε στα τηλέφωνα: 210-6147001 & 212-1000-250.

Η Πρόεδρος

Ιωάννα Παπανικολάου-Πουσπουρίκα



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr