



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 (ΑΤΤΙΚΑ)

- 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 Διαχείριση Άγχους μέσα από την Επικοινωνία των Φύλων" - Μέρος Α'

### Βιωματική Άσκηση 1

Τι θα γινόταν αν;

Όταν λέμε στον εαυτό μας «τι θα γινόταν αν;» προσπαθούμε να ανιχνεύσουμε ένα υποθετικό κίνδυνο: «τι θα γίνει αν συμβεί κάτι κακό;», «τι θα γίνει, αν όλα πάνε στραβά;»

Κάθε φορά, που μπαίνουμε σε αυτή τη διαδικασία, υπάρχουν και θετικές πιθανότητες, που όμως δεν καταφέρνουμε να αναγνωρίσουμε. Αν όμως βλέπουμε μόνο τις αρνητικές πιθανότητες και όχι τις θετικές, τότε απλά έχουμε μια μονόπλευρη θεώρηση της κατάστασης. Προσπάθησε να σκεφτείς τρεις τρόπους, που βλέπεις «το ποτήρι μισογεμάτο» για κάθεμία από τις περιπτώσεις «ότι το ποτήρι είναι μισοάδειο».

Αρνητική «τι θα γινόταν αν..;»	Θετική «τι θα γινόταν αν..;»
Τι θα συμβεί έστω και αν η Αμαλία με κοροϊδεύει για τα κιλά μου πάλι;	Τι θα συμβεί, αν περνάμε καλά; Τι θα συμβεί αν της πω, το πώς ακριβώς με κάνει να αισθάνομαι;
Τι θα συμβεί, αν τρακάρω με το αμάξι μου;	Τι θα συμβεί, αν δεν; Τι θα συμβεί, αν είμαι προσεκτικός οδηγός; Τι θα συμβεί, αν φτάσω ασφαλής, όπως κάθε άλλη φορά;

### Δραστηριότητα «Τι θα γινόταν αν»

Βήμα 1: Σκέψου ένα άλλο παράδειγμα από τη ζωή σου

Βήμα 2: Χώρισε σε ποσοστά την παρακάτω πίττα τις πιθανότητες, που υπάρχουν να συμβούν τα υποθετικά σενάρια

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας  
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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

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

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

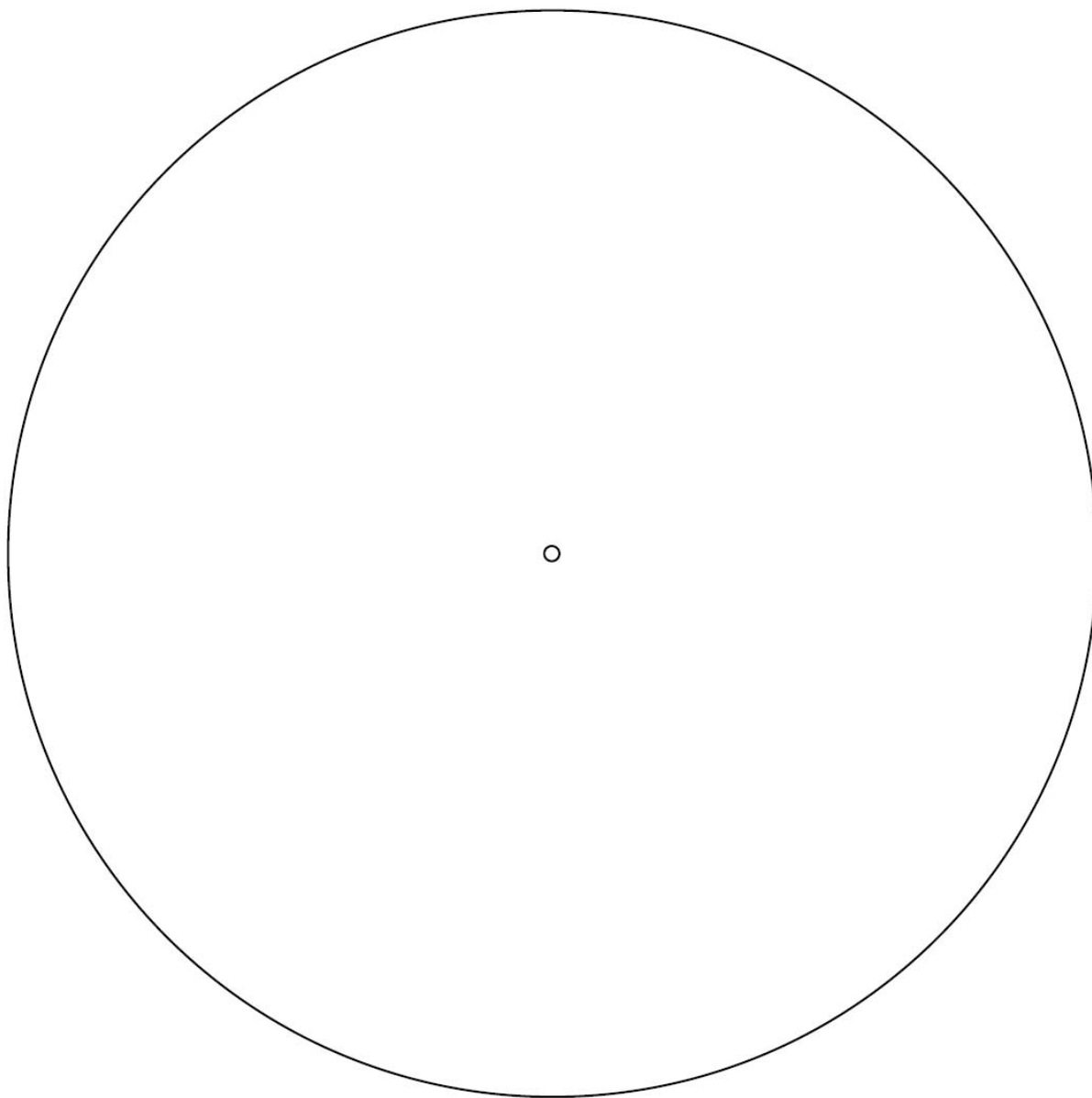


Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

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

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

## Τεχνική της Πίττας



Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας  
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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

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

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: [www.unesco.gr](http://www.unesco.gr) ❖ e-mail: [info@unesco.gr](mailto:info@unesco.gr)