



Δράσεις του Κέντρου Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης Α.Π.Θ.

Νοέμβριος 2015

Το Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ.) διοργανώνει ένα **βιωματικό εργαστήριο συναισθηματικής ευεξίας** που αποτελείται από **δύο δίωρες συναντήσεις**. Θα διεξαχθεί στις **23 και 24 Νοεμβρίου** από 11:00 π.μ. έως 13:00 μ.μ., στο Αμφιθέατρο «Χριστοδούλου» της Κτηνιατρικής Σχολής Α.Π.Θ.

Στα πλαίσια του εργαστηρίου θα εξοικειωθείτε με πρακτικές και αποτελεσματικές ασκήσεις γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας που θα μπορείτε να χρησιμοποιείτε στην καθημερινότητά σας.

Στόχοι του εργαστηρίου είναι να μάθετε για τα αρνητικά συναισθήματά σας και την αποτελεσματική διαχείρισή τους. Θα μπορέσετε να αποκτήσετε επιδεξιότητες που θα σας βοηθούν στην καθημερινότητά σας, όπως διαχείριση άγχους, καλλιέργεια θετικών σκέψεων, τεχνικές χαλάρωσης και βελτίωση ύπνου. Χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες αυτές θα μπορέσετε να μειώσετε τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνετε στην καθημερινότητά σας και να αυξήσετε την συναισθηματική σας ευεξία και ποιότητα ζωής.

Εισηγήτρια: Άλτα Πανέρα, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ., 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/35-2015-09-09-11-45-47>

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

Πληροφορίες στο ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ. τηλ. 2310 992621