

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ

Πως μπορείτε να κάνετε το άγχος φίλο και σύμμαχο σας

Σκοπός:

Σκοπός του βιωματικού εργαστηρίου είναι η εκπαίδευση εφήβων και ενηλίκων στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων και στην αποτελεσματική διαχείριση του άγχους, μέσω της εφαρμογής ψυχολογικών τεχνικών, ασκήσεων αναπνοής και ενσυνειδητότητας. Αυτή η γνώση μπορεί να συντελέσει σημαντικά ώστε να κάνουμε το άγχος φίλο και σύμμαχο μας.

Περιεχόμενο:

Εκμάθηση τεχνικών διαχείρισης άγχους, με σκοπό να εκπαιδευτούμε στο να:

- ο κατανοήσουμε πώς αντιδρά το σώμα μας και το μυαλό μας σε στρεσογόνες καταστάσεις,
- ο αντιλαμβανόμαστε γρήγορα και εύκολα το αίσθημα ψυχικής και σωματικής κόπωσης ώστε να προλαμβάνουμε την εξουθένωση του οργανισμού μας,
- ο εφαρμόζουμε ασκήσεις αναπνοών και ενσυνειδητότητας ώστε να προάγουμε το αίσθημα αυτοελέγχου.

Θεματικές Ενότητες ανά συνάντηση

- 1) Είδη άγχους και αναγνώριση των συμπτωμάτων.
- 2) Εκπαίδευση σε ασκήσεις αναπνοών.
- 3) Εκπαίδευση σε ασκήσεις ενσυνειδητότητας.
- 4) Δημιουργία πλάνου εφαρμογής των ψυχολογικών τεχνικών βάσει των προσωπικών αναγκών και απολογισμός της συνολικής εμπειρίας.

Σε ποιους απευθύνεται

Σε ενήλικες και εφήβους, οι οποίοι ενδιαφέρονται να μάθουν νέους τρόπους δημιουργικής διαχείρισης των προκλήσεων της καθημερινότητας αλλά και ιδιαίτερα στρεσογόνων καταστάσεων.

Ο αριθμός των συμμετεχόντων στα Βιωματικά Εργαστήρια είναι 15 ανά ηλικιακή ομάδα (έφηβοι και ενήλικες).

Ημερομηνίες διεξαγωγής/ ώρες

Τέσσερις εβδομαδιαίες συναντήσεις, διάρκειας 90'.

Ημερομηνίες: 14, 21, 28 Μαρτίου και 4 Απριλίου

Ώρες: 17:30-19:00 ΕΦΗΒΟΙ

19:30-21:00 ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Σύντομο Βιογραφικό εκπαιδευτή:



Τζατζάκη Θεοδώρα MSc, PhD Σύμβουλος ψυχολογικής απόδοσης. Η Τζατζάκη Θεοδώρα είναι απόφοιτη του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Επίσης είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών (MSc) και Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με ειδίκευση στην Ψυχολογία της Άσκησης και στην Αθλητική Ψυχολογία. Υπηρέτησε ως καθηγήτρια φυσικής αγωγής σε Δημοτικά σχολεία της χώρας μας και εργάστηκε ως εκπαιδευτικός σε Ιδιωτικά Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης (I.E.K.) ως υπεύθυνη διδάσκουσα του μαθήματος Αθλητικής Ψυχολογίας. Τα τελευταία 5 χρόνια συνεργάζεται με την GRAFTS (Greek Athletic & Fitness Training School), τον ιδιωτικό εκπαιδευτικό πάροχο στον τομέα του Fitness στην Ελλάδα και την Κύπρο ως υπεύθυνη εκπαίδευσης στον Τομέα της Ψυχολογίας της Άσκησης και των Συμπεριφορών Υγείας. Πραγματοποιεί εδώ και δεκατρία χρόνια ομιλίες και σεμινάρια σε όλη την Ελλάδα πάνω σε θέματα όπως η ενίσχυση του κλίματος παρακίνησης στον αθλητισμό από γονείς και προπονητές και η διαχείριση της ήττας και της αποτυχίας από ανήλικους και ενήλικες αθλητές/τριες. Επίσης συμμετέχει ως ομιλήτρια σε ημερίδες που αφορούν την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε συνδυασμό με ψυχολογικές τεχνικές με σκοπό την υιοθέτηση συμπεριφορών υγείας ως μέσο πρόληψης σοβαρών ασθενειών. Τέλος, πραγματοποιεί εκπαιδευτικά σεμινάρια σε ομαδικό και ατομικό επίπεδο με θέμα την εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών σε παιδιά και εφήβους με σκοπό την αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης και την διαχείριση του άγχους σε απαιτητικές ενδοσχολικές ή εξωσχολικές δραστηριότητες.

Τόπος Διεξαγωγής: Κέντρο Διά Βίου Μάθησης Δ. Λαρισαίων, (Αιόλου 4, Λάρισα)

Κόστος Συμμετοχής: ΔΩΡΕΑΝ

Μέγιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 15 άτομα

Πληροφορίες / Δηλώσεις Συμμετοχής: Κέντρο Διά Βίου Μάθησης Δήμου Λαρισαίων, Τηλ: 2410680249-250

Πυλώνας Μάθησης: Υγιείς Πόλεις (Υγεία - Ψυχική Υγεία)

Εξαιτίας του περιορισμένου αριθμού συμμετεχόντων θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Τονίζεται ότι η εγγραφή στο Βιωματικό Εργαστήριο προϋποθέτει την συμμετοχή και στις τέσσερις συναντήσεις.