

Πρόγραμμα σε Μαθητές και Γονείς για τη Διαχείριση του Άγχους των Πανελληνίων Εξετάσεων «Δεν είσαι ό,τι γράφεις»

Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας «Καλλιόπολις» πρόκειται να υλοποιήσει **Πρόγραμμα για τη Διαχείριση του Άγχους με τίτλο: «Δεν είσαι ό,τι γράφεις»** με σκοπό την ενδυνάμωση και στήριξη των μαθητών και των γονιών τους εν όψει των πανελληνίων εξετάσεων. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τρία εργαστήρια για τους μαθητές της Γ' Λυκείου που προετοιμάζονται για τις πανελλήνιες εξετάσεις. Παράλληλα, δίνεται προαιρετικά η δυνατότητα στους γονείς των εφήβων που θα συμμετέχουν στο πρόγραμμα να συμμετάσχουν και οι ίδιοι σε ένα έως δύο εργαστήρια για γονείς.

Όσον αφορά τα εργαστήρια των μαθητών, μέσα από τις συναντήσεις μας θα επιδιώξουμε δημιουργικά και βιωματικά να κατανοήσουμε τι είναι άγχος και στρες, να γνωρίσουμε τους διαφορετικούς τρόπους που επιδρά στο ψυχισμό μας, να αναδείξουμε τρόπους διαχείρισης του άγχους και να μάθουμε τεχνικές χαλάρωσης ώστε να μας φροντίσουμε με τον καλύτερο τρόπο σε αυτή τη ψυχοπιεστική συνθήκη. Επίσης, θα συνδεθούμε με τα όνειρά μας και θα γεμίσουμε τη «βαλίτσα» με στόχους, δυνάμεις, δεξιότητες και πηγές στήριξης και ενέργειας.

Παράλληλα, σε μια προσπάθεια ολιστικής παρέμβασης θα πραγματοποιηθούν βιωματικά εργαστήρια και για τους γονείς των εφήβων που θα συμμετάσχουν στο εν λόγω πρόγραμμα. Οι γονείς θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τις δικές τους πηγές άγχους και τρόπους αντίδρασης, τη δική τους στάση απέναντι στις πανελλήνιες εξετάσεις και να αναγνωρίσουν πως άμεσα και έμμεσα επηρεάζουν τα παιδιά τους. Επίσης, θα εμπλουτίσουν και θα ενδυναμώσουν τις τεχνικές διαχείρισης άγχους, τους τρόπους φροντίδας και στήριξης των ίδιων και των παιδιών τους.

Τα εργαστήρια για τους μαθητές θα υλοποιηθούν στην Πάτρα στα γραφεία του Κέντρου Πρόληψης (Ν.Ε.Ο. Αθηνών-Πατρών 35) στις **11, 12 και 19 Νοεμβρίου 2023** και ώρες: **17:00 – 19:00**.

Η συμμετοχή είναι δωρεάν. Είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στην παρακάτω φόρμα <https://kpachaia.gr/programma-gia-ti-diacheirisi-tou-agchous-den-eisai-oti-grafeis/> Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχών μπορείτε να επικοινωνείτε με το Κέντρο Πρόληψης στα τηλέφωνα: 2610.226948 & 2610.623290, καθημερινά 8:00-15:00, Υπεύθυνη: Μαριλίνα Φαλτσέτα- Ψυχολόγος M.Sc.

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ & ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ Π.Ε. ΑΧΑΪΑΣ "Κ α λ λ ί π ο λ ι ς"

Ν. Ε. Ο. Πατρών - Αθηνών 35, Πάτρα

Τηλ/Fax 2610 226948 - 2610 623290

E-mail: kpachaia@pat.forthnet.gr

Web: www.kpachaia.gr



Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής
της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας
-σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών



ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ Ο,ΤΙ ΓΡΑΦΕΙΣ

Πρόγραμμα για τη Διαχείριση Άγχους



Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές της Γ' Λυκείου που προετοιμάζονται για τις πανελλήνιες εξετάσεις.

Ημερομηνίες: 11, 12 & 19 Νοεμβρίου 2023

Ώρες: 17:00 -19:00

Χώρος: Ν.Ε.Ο. Αθηνών-Πατρών 35

Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι δωρεάν.

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής έως 3 Νοεμβρίου στην ιστοσελίδα www.kpochaia.gr