

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Φοιτητών σε Τεχνικές Διαχείρισης Άγχους



Πληροφορίες - Δηλώσεις Συμμετοχής: Τηλ.: 210 6391169

Επιστημονικά Υπεύθυνη: Ελένη Ταρναρά, MSc, MBPS

Τόπος Διεξαγωγής: Απολλωνίου 4, Χαλάνδρι, 15238

Λεπτομέρειες:

Ολιγομελή τμήματα: 3 – 6 άτομα

Συνολικός αριθμός συναντήσεων: 10

Συχνότητα Συναντήσεων: Εβδομαδιαία

Διάρκεια: 2 ώρες

*Το Πρόγραμμα
παρέχεται με την
πιστοποίηση του
Διεθνούς
Οργανισμού
Διαχείρισης Στρες.*

Περιγραφή:

Συχνά συμπτώματα που παρουσιάζονται στους εφήβους, λόγω Στρες είναι:

- Απόσυρση από δραστηριότητες
- Έντονος και διαρκής εκνευρισμός
- Επιθετικότητα
- Κοινωνική απομόνωση
- Πονοκέφαλοι
- Γαστρεντερικά προβλήματα
- Έλλειψη αυτοεκτίμησης
- Κακή σχολική επίδοση
- Φοβίες
- Αναποφασιστικότητα στην Επιλογή επαγγέλματος

** Επισκευθείτε την ιστοσελίδα του Προγράμματος για περισσότερες Πληροφορίες.
www.fightstress.gr*

Το πρόγραμμα FIGHTSTRESS® πραγματοποιείται σε ομάδες εφήβων με κοινές πηγές Στρες.

Η παρέμβαση του προγράμματος στοχεύει στην εκτόνωση αυτού του Στρες και στην εκμάθηση σημαντικού πεδίου στρατηγικών αντιμετώπισης.

Τα παραπάνω επιτυγχάνονται μέσα από νοητικές και βιωματικές ασκήσεις που βοηθούν τους εφήβους να αποκτήσουν μια πιο συνειδητή επαφή με τις εκφράσεις του Στρες στο σώμα τους αλλά και με τον κόσμο των συναισθημάτων.

Λίγα λόγια για το Πρόγραμμα FIGHTSTRESS

Το πρόγραμμα FIGHTSTRESS® - Εκπαίδευση Διαχείρισης Άγχους, είναι ένα Πρόγραμμα επίσημα πιστοποιημένο από το Διεθνή Οργανισμό Διαχείρισης Άγχους (International Stress Management Association - ISMA). Αποτελεί Παρεμβατικό Πρόγραμμα Μη Φαρμακευτικής Αντιμετώπισης του Άγχους, βασισμένο στις τελευταίες έρευνες νευρολογίας και ψυχοφυσιολογίας και υπάγεται στα πρότυπα του Εθνικού Συστήματος Υγείας (ΕΣΥ) Ηνωμένου Βασιλείου και Αυστραλίας.

Ο πυρήνας αυτής της βραβευμένης ψυχοεκπαιδευτικής σειράς, είναι η εκμάθηση συγκεκριμένων μεθόδων και τεχνικών σταδιακού ελέγχου του Στρες της καθημερινότητας. Στόχος του προγράμματος FIGHTSTRESS® είναι η αντιμετώπιση των ψυχοπιεστικών καταστάσεων στη καθημερινότητα του ατόμου.