



ΔΗΜΟΣ ΩΡΩΠΟΥ

ΚΕ.Π. ΥΓΕΙΑΣ

Κτίριο Τοπικής Κοινότητας Ωρωπού
Λεωφ. Νικολάου Παρούση, Τ.Κ. 19015
Τηλ. & Fax : 22950-30004
e-mail : kepygeiasoropou@gmail.com

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Στα πλαίσια των δράσεων του Κέντρου Πρόληψης Υγείας του Δήμου Ωρωπού, θα πραγματοποιηθεί Βιωματικό Σεμινάριο Διαχείρισης Άγχους για τις Πανελλαδικές Εξετάσεις, με ομιλήτρια την Υπεύθυνη του Κε.Π. Υγείας και Κοινωνική Λειτουργό κ. Βασιλική Αγγελούση.

Σκοπός του σεμιναρίου είναι οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη διαφορά ανάμεσα στο δημιουργικό άγχος και στο άγχος που προκαλεί δυσάρεστες συνέπειες και να αναπτύξουν τις δεξιότητες με τις οποίες θα είναι ικανοί να διαχειριστούν τις μη λειτουργικές συνέπειες του άγχους τόσο κατά τη διάρκεια των Πανελλήνιων εξετάσεων όσο και γενικότερα στη ζωή τους.

Οι συμμετέχοντες μέσα από βιωματικές ασκήσεις και θεωρητικά στοιχεία θα έχουν τη δυνατότητα:

- να κατανοήσουν τη διαφορά ανάμεσα στους όρους «στρες» και «άγχος»
- να έρθουν σε επαφή με τις δικές τους πηγές άγχους και ποιες είναι οι αιτίες που τις προκαλούν
- να κατανοήσουν τις συναισθηματικές, σωματικές, γνωστικές και συμπεριφοριστικές αντιδράσεις μπροστά σε γεγονότα που προκαλούν στρες
- να ανακαλύψουν τρόπους διαχείρισης του άγχους (μεθόδους χαλάρωσης, αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων και πεποιθήσεων και εξάλειψη απόσπασης προσοχής) .

Τέλος, μέσα από διαδραστική διαλογική συζήτηση, θα υποδειχθούν στους μαθητές, τεχνικές διαχείρισης του άγχους που θα τους βοηθήσουν να γίνουν αποδοτικότεροι και να αντιμετωπίσουν τη διαδικασία της μελέτης και των διαγωνισμάτων με θετική σκέψη και ηρεμία.

Το Σεμινάριο θα λάβει χώρα την Τετάρτη 18 Νοεμβρίου 2015, και θα συνεχιστεί για τις επόμενες τέσσερις Τετάρτες, τις δύο πρώτες διδακτικές ώρες, στο Γενικό Λύκειο Σκάλας Ωρωπού, όπου και θα συμμετάσχει καθένα από τέσσερα τμήματα της Γ' Λυκείου.

Ο Συντονιστής του ΚΕ.Π Υγείας Ωρωπού
& Ειδ/νος Γεν. Ιατρικής

Η Υπεύθυνη του ΚΕ.Π. Υγείας Ωρωπού
& Κοινωνική Λειτουργός

Σπυρίδων Καυκόπουλος

Βασιλική Αγγελούση