



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

7^Η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ -

Γ.Ν. "ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ"

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Διευθυντής : Μιχάλης Τρελλόπουλος Ψυχίατρος

Σπιναλόγκας 1, Τ.Κ. 712 01 Ηράκλειο τηλ: 2810-333402 Τηλεομοιότυπο (fax):2810-342801

email:kepsyher2003@yahoo.gr



Ηράκλειο 22/01/2015

Αριθμ.πρωτ. 62

Προς : Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Νομού Ηρακλείου

Κοιν : Γραφείο Σχολικών Συμβούλων Ηρακλείου
Γυμνασία / Λυκεία Νομού Ηρακλείου

**Θέμα : Λειτουργία Ομάδας Ευαισθητοποίησης στην Αντιμετώπιση του
Στρες για Καθηγητές Μέσης Εκπαίδευσης**

Το Κ.Ψ.Υ. Ηρακλείου, στα πλαίσια των προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας στην κοινότητα, πραγματοποιεί για δεύτερη συνεχή χρονιά Ομάδας Ευαισθητοποίησης στην Αντιμετώπιση του Στρες για Καθηγητές Μέσης Εκπαίδευσης εργαζόμενους στα Γυμνάσια / Λύκεια του Νομού Ηρακλείου. Στόχος της ομάδας είναι η ενίσχυση της καλύτερης προσαρμογής σε στρεσογόνες καταστάσεις στο εργασιακό και οικογενειακό περιβάλλον. Η θεματολογία αφορά σε διαχείριση άγχους και στρατηγικές αντιμετώπισης, βελτίωση επικοινωνίας και επίλυση συγκρούσεων, αύξηση αυτογνωσίας και ενίσχυση αυτοεκτίμησης. Η προσέγγιση της ομάδας είναι γνωστική και βιωματική.

Η ομάδα θα γίνεται κάθε δεύτερη Πέμπτη, ώρα 13:00-15:00, στο χώρο του Κ.Ψ.Υ., και θα ολοκληρωθεί σε 10 δίωρες συναντήσεις. Υπεύθυνη Συντονίστρια της Ομάδας είναι η κ. Βασιλάκη Ειρήνη-Έρρικα, Ψυχολόγος PhD.

Για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής έως και τις 10/02/2015 μπορείτε να επικοινωνείτε στο τηλέφωνο : 2810333402 καθημερινά (εκτός Σαββάτου και Κυριακής) 08:00-15:00.

Η ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ Κ.Ψ.Υ.

ΓΑΒΑΛΑΚΗ ΦΩΤΕΙΝΗ