



ΔΗΜΟΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
Αντιδημαρχία Παιδείας, Αθλητισμού,
Νεολαίας και Δια Βίου Μάθησης



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
Τμήμα Παιδείας

ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ για μαθητές Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

Υπεύθυνη Ψυχολόγος:
Κάζη Ελίνα

Έναρξη ομάδας: **20/02/2023**
8 εβδομαδιαίες συναντήσεις
Κάθε Δευτέρα 15:00-16:30



Πολυλειτουργικό Κέντρο Παιδείας Καλαμαριάς

Ανδρέα Παπανδρέου 35, 1^{ος} όροφος, αίθουσα Η/Υ.

Εγγραφές από 12/01/23 έως 09/02/23
· Δευτέρες 12:00-14:00 & Πέμπτες 13:00-15:00
Τηλ. 2313 314 187/ Κάζη Ελίνα

Δωρεάν συμμετοχή με προεγγραφή.
Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.



ΔΗΜΟΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
Τμήμα Παιδείας, Αθλητισμού,
Νεολαίας και Δια Βίου Μάθησης



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
Τμήμα Παιδείας

Ομάδα Διαχείρισης άγχους για μαθητές Γ Λυκείου

Η ομάδα **Διαχείρισης άγχους για μαθητές Γ Λυκείου** απευθύνεται σε μαθητές της Γ Λυκείου και γίνεται στα πλαίσια του Συμβουλευτικού Σταθμού για Γονείς, Παιδιά και Εφήβους της Αντιδημαρχίας Παιδείας, Αθλητισμού, Νεολαίας & Δια βίου Μάθησης του Δήμου Καλαμαριάς. Στόχος της είναι η διαχείριση του άγχους στους μαθητές που προετοιμάζονται για τις εξετάσεις. Μέσω της διάδρασης της ομάδας, των βιωματικών ασκήσεων, των ασκήσεων ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης, θα ενθαρρύνουμε τους μαθητές να αποδεχτούν την πιεστική καθημερινότητα, να ελέγξουν την συναισθηματική φόρτιση που βιώνουν και να αναπτύξουν τις κατάλληλες δεξιότητες που θα γίνουν εφόδια σε μετέπειτα ζωή τους.

Υπεύθυνη ψυχολόγος: Κάζη Ελίνα

Απευθύνεται σε: μαθητές της Γ Λυκείου

Ημερομηνία: Κάθε Δευτέρα

Ώρα: 15:00-16:30

Έναρξη: 20/02/2023

Αριθμός συναντήσεων: 8

Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων: 10

Συμμετοχή: Δωρεάν με προεγγραφή. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Εγγραφές: Από: 12/01/23 έως 09/02/23. Δευτέρες 12:00-14:00 & Πέμπτες 13:00-15:00 στο τηλ. 2313 314 187/ Κάζη Ελίνα

Τόπος διεξαγωγής ομάδας: Πολυλειτουργικό Κέντρο Παιδείας, Ανδρέα Παπανδρέου 35, 1^{ος} όροφος, αίθουσα Η/Υ.

