

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ομάδα Ενηλίκων για τη διαχείριση του άγχους «Άγχος: ένα παράδοξο δώρο»

Το άγχος έρχεται συχνά στις ιστορίες των ανθρώπων ως αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους. «Μιλάει» μέσα από σκέψεις, μέσα από συναισθήματα και σωματικές αντιδράσεις. Το σώμα συχνά αναλαμβάνει ρόλο «αγγελιοφόρου», στέλνοντας μηνύματα για ψυχικά βιώματα που δυσκολευόμαστε να αντικρύσουμε.

Από τι πυροδοτείται το άγχος; Πώς σχετίζεται με την προσωπική ιστορία του καθενός; Πώς μπορούμε να συναντηθούμε μαζί του με μια διάθεση περιέργειας, ώστε να διερευνήσουμε τη δική μας ιδιαίτερη σχέση μαζί του;

Σας καλούμε σε μια ομάδα που έχει ως βασικό σκοπό να εμπλέξει το Σώμα και την Τέχνη στη διαδικασία διαχείρισης του άγχους. Μέσα από τη Χοροθεραπεία και τη Δραματοθεραπεία¹ θα συνομιλήσουμε με το άγχος χρησιμοποιώντας ως όχημα το σώμα, τη φαντασία και τη δημιουργικότητα.

Απευθύνεται σε ενήλικες 18-99 ετών, κατοίκους των Δήμων Καλαμαριάς, Θέρμης, Πυλαίας – Χορτιάτη και Θερμαϊκού

Συχνότητα: μια φορά ανά 15 ημέρες

Ημέρα: Τρίτη

Ώρα: 17:00- 19:00

Αριθμός συναντήσεων: 10

Έναρξη ομάδας: 14 Ιανουαρίου 2025

Χώρος: Κέντρο Πρόληψης «Ελπίδα», Ησιόδου 10, Ν. Κρήνη

Δήλωση συμμετοχής: <https://forms.gle/SULgxwhVHYA2jcXHA> μέχρι την Παρασκευή 20 Δεκεμβρίου 2024

Συντονίστριες:

-**Γεωργία Γκιούρκα**, Ψυχολόγος, MSc Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Δραματοθεραπεύτρια

-**Μαριάννα Δρακοπούλου**, Κλινική Ψυχολόγος MRes, Ψυχαναλύτρια, Χοροθεραπεύτρια

*Η συμμετοχή στην ομάδα είναι δωρεάν. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας

**Δε χρειάζεται καμία προηγούμενη εξοικείωση με το θέατρο και το χορό

¹ Η Χοροθεραπεία και η Δραματοθεραπεία ανήκουν στις θεραπείες μέσω της τέχνης που αξιοποιούν τις τέχνες του χορού και του θεάτρου στην υπηρεσία της ψυχικής υγείας, τόσο στο επίπεδο της πρόληψης όσο και της θεραπείας.