

Περισσότερο από κάθε άλλη εποχή το στρες έχει εισβάλλει στην καθημερινότητά μας και έχει πάρει διαστάσεις ασθένειας.

Οι ομάδες διαχείρισης στρες έχουν ως στόχο αρχικά την ενημέρωση σχετικά με το τι είναι το στρες, πώς μπορεί να επηρεάσει διαφορετικά τον κάθε άνθρωπο αλλά και το πώς συνδέεται με τον τρόπο ζωής μας. Έπειτα, μέσα από μια σειρά βιωματικών ασκήσεων, τεχνικών αλλά και ανταλλαγή απόψεων θα γίνει μια προσπάθεια επίλυσης των δυσκολιών που προκύπτουν από την εμφάνιση και την εκδήλωση του.

Κάθε Τρίτη λοιπόν πραγματοποιείται νέα ομάδα με ενδεικτική θεματολογία:

-Τι είναι στρες;

-Πηγές και αίτια στρες

-Το στρες στην οικογένεια

-Το στρες στην εργασία

-Τεχνικές χαλάρωσης

Η συνάντηση διαρκεί 2 ώρες, όπου την πρώτη ώρα θα πραγματοποιείται συζήτηση και την δεύτερη ώρα θα γίνονται τεχνικές χαλάρωσης.

Κόστος συμμετοχής: 25 ευρώ

Κάθε Τρίτη: 19.00-21.00