



Η Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας Φοιτητών του Δ.Π.Θ., Παράρτημα Αλεξανδρούπολης διοργανώνει Εργαστήριο ομαδικής συμβουλευτικής με τίτλο:

«Η ψυχική ανθεκτικότητα σε καιρούς επιδόσεων»

Πρόκειται για ένα διαθεματικό εργαστήριο τεσσάρων συναντήσεων υπό την ομπρέλα του όρου: «Ψυχική Ανθεκτικότητα».

Θεματικές:

- Η σημασία των σχέσεων μας με τους άλλους και με τον εαυτό μας στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας
- Διαμορφώνοντας τη δική μας αφήγηση ζωής
- Ανάγκες vs. Επιδόσεις: Γίνεται και αλλιώς;
- Ενισχύοντας το ψυχικό ανοσοποιητικό μας σύστημα

Μέθοδος: Θεωρητικό πλαίσιο, βιωματικές ασκήσεις, ασκήσεις ρόλων, ταξίδια φαντασίας

Διάρκεια: Φεβρουάριος- Απρίλιος 2020 (4 δίωρες συναντήσεις)

1^η συνάντηση ενημέρωσης και διαμόρφωσης ομάδων: 17/2, 13:00

Τόπος: Γραφείο ΔοΣυΠ, Χώρος Παλαιού Νοσοκομείου Αλεξανδρούπολης, Δήμητρας 19, Κτίριο Μοριακής Βιολογίας (πλαϊνή είσοδος)

Στοιχεία επικοινωνίας και δηλώσεις συμμετοχής:

Τηλεφωνικά: 25510 23478

Ηλεκτρονικά στη διεύθυνση: dosyp@duth.gr

Facebook: [Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας Φοιτητών Δ.Π.Θ.](#)

«ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Δ.Π.Θ.»



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

