

"ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΜΑΙ ΣΤΙΣ ΝΕΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ"

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ-ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ

Προσαρμόζομαι στις Νέες συνθήκες

Στη παρούσα συγκυρία της πανδημίας COVID19 τα μέτρα προφύλαξης αφορούν στον περιορισμό στο σπίτι, στην ατομική προφύλαξη και στη συλλογική ευθύνη.

Ο περιορισμός και οι νέες συνθήκες μπορεί να προκαλέσουν στο άτομο ανησυχία, άγχος και δυσκολίες συναισθηματικής διαχείρισης.

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Διαχείριση ανησυχίας, άγχους και αβεβαιότητας

Το webinar βασίζεται στις αρχές της Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας (CBT) και έχει ως σκοπό την ενίσχυση ατομικών δεξιοτήτων διαχείρισης ανησυχίας, άγχους και αβεβαιότητας σε ζητήματα που έχουν αναδυθεί λόγω COVID-19.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ Δ.Π.Θ.

Στην Ελλάδα και στο εξωτερικό με το πρόγραμμα ERASMUS

Απευθύνεται στους/στις Φοιτητές/τριες του Δ.Π.Θ. που βρίσκονται στις πόλεις τους σε όλη την Ελλάδα, όπως και στο εξωτερικό με το πρόγραμμα ERASMUS.

WEBINAR

e-class Δ.Π.Θ

Θα δημιουργηθούν ομάδες φοιτητών έως 12 άτομα με δυνατότητα να διεξαχθούν έως έξι (6) εβδομαδιαίες συναντήσεις.

Το webinar θα υλοποιηθεί μέσω του e-class Δ.Π.Θ.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή στο dosyp@duth.gr, αναφέροντας το όνομα σας και το τηλέφωνο σας.

Η πρώτη συνάντηση προγραμματίζεται για την **Δευτέρα 30/3/2020 στις 12:00-13:30** και θα προσαρμοστεί ανάλογα με τις ανάγκες και τις συμμετοχές.